
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ СО
«НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО «НТТЭК»

Н.М. Мякишева Н.М. Мякишева

«15» января 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

УЧ 02-10.1-23

Нижний Тагил 2023

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта волейбол разработана на основании Закона «Об образовании в Российской Федерации».

Организация-разработчик:

ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Разработчик:

Некlesa Елена Германовна, руководитель физического воспитания, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета

Протокол № 5 от «11» января 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
2 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	6
3 СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	8
4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	20
5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	21
6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22
ПРИЛОЖЕНИЕ	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональное напряжение, испытываемое во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения точности и ориентировки в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Программа курса волейбол для студентов рассчитана на 144 часа при 2-х разовых тренировках в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях со студентами целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно- тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большое количество часов.

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Рабочая программа рассмотрена и принята предметной (цикловой) комиссией общественных дисциплин. Председатель комиссии М.Н. Герасимова.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта волейбол разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Минспорта России от 10.04.2013 г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации.

Рабочая программа служит основным документом для эффективного построения подготовки квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Данная рабочая программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положен федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Рабочая программа составлена для студентов профессионального образовательного учреждения.

Основные задачи:

- обучение основам техники двигательных действий в волейболе, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям волейбола;
- формирование правильной осанки, развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры волейбол.

2 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 1 – Критерии индивидуального отбора поступающих в секцию волейбола

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	оценка уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая и специальная подготовка						
Бег 20 метров (с)	4,2	4,3	4,5	4,1	4,4	4,7
Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	125	120	115
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	26	25	24	22	21	20

Формы занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Таблица 2 – Режим занятий:

Этап подготовки	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год
НП	4	2	144

Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей подготовки занимающихся и не может превышать 2 часов.

Обучающиеся в группе должны:

Знать

- Правила поведения в спортивном зале, раздевалках;
- гигиенические требования к одежде;
- значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода;
- история развития баскетбола в городе Нижний Тагил;
- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика;
- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- лучших игроков города и России;
- простейшие правила игры.

Уметь

- Выполнять перемещения в стойке;
- Остановку в два шага и прыжком;
- Выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

Контроль над выполнением рабочей программы осуществляется систематически и предусматривает: непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение недели, равномерное распределение учебно-тренировочной работы обучающихся в течение года, целесообразность чередований видов занятий и форм проведения.

Основным показателем работы программы дополнительного образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической, тактической и теоретической

подготовке.

Зачисление в спортивную секцию осуществляется только при наличии медицинской справки. Контроль за состоянием здоровья обучающихся, осуществляется медицинским работником данного учебного заведения и преподавателем физической культуры, оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима и даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям и лечению.

3 СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (18 час.)

Одна из основных форм реализации предпрофессиональной программы по виду спорта «Волейбол» - теоретическая подготовка в области Теории и методики физической культуры и спорта, реализуемая на каждом этапе подготовки.

Задачи:

- 1) получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры обучающихся;
- 2) формирование и развитие творческих и спортивных способностей студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Реализуется через: групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

Основные разделы теоретической подготовки:

- Место и роль физической культуры и спорта в современном мире

понятие «физическая культура». История развития баскетбола. История зарождения баскетбола.

- Гигиенические знания, умения и навыки (понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека).
- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (понятие режима дня спортсмена и школьника).
- Строение и функции организма человека (Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц).
- Требования охраны труда обучающихся при занятиях баскетболом (инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. баскетболом). Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. баскетболом, на улице, в лесу, в зале, в бассейне).

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 36 часов

Задачи ОФП на всех этапах подготовки:

- 1) развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- 2) освоение комплексов физических упражнений;
- 3) укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Таблица 3 – Распределение общеподготовительные и специально-подготовительных упражнений в рамках ОФП

Упражнения		
Общеподготовительные	Строевые упражнения	2
	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	5
	Упражнения для мышц ног	6
	Упражнения для мышц шеи и туловища	4
	Упражнения для всех групп мышц	6

	Подвижные игры	6
	Упражнения для развития гибкости	2
Специально-подготовительные(% от всего ОФП в год)	Упражнения для развития силы	5

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки баскетболиста:

Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для мышц ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц:

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки:

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по

канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (90.)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (27 час.).

I. Техника нападения.

Подача

Различают подачи снизу, используемые начинающими спортсменами, и подачи сверху, при этом мяч посылается на уровне выше головы.

Последние выполняются очень резко с направленным вперед кручением (нападающие удары), при этом в момент удара кисть «покрывает» мяч, или следует удар запястьем без вращения, в результате чего возникает неравномерная траектория полета (порхающая подача). Все подачи могут выполняться из положения боком и из фронтального положения по отношению к игровой площадке.

Отражение подач

Отражение подач осуществляется при так называемом нижнем положении. Обе руки вытянуты ладонями вверх, прижаты друг к другу и зафиксированы в плечевом суставе. Волейболист должен касаться мяча ладонями и, выпрямляя корпус, посылать его в нужном направлении.

Верхняя передача

Верхняя передача используется, как правило, как подготовка к нападающему удару. Согнутые в виде воронки кисти рук с расставленными таким образом пальцами, что большой и указательный образуют «открытый» треугольник, находятся на уровне лица.

Игрок, как правило, касается мяча кончиками пальцев на уровне лба. Передача происходит при выпрямлении всего корпуса. Она может выполняться как в положении стоя передом, спиной и боком, так и в падении и прыжке.

Нападающий удар

Нападающий удар выполняется в большинстве случаев при трехкратном касании мяча и заканчивается вблизи сетки. Процесс движений является сложным и состоит из четырех фаз. Разбег длиной от 2 до 4 м начинается у

линии нападения, в большинстве случаев он направлен под острым углом по отношению к сетке и состоит из двух шагов.

Первый шаг используется для сокращения расстояния между игроком и мячом, второй шаг напоминает прыжок с низкой траекторией полета и переходит в отталкивание (стопорящий шаг). При этом игрок приблизительно одновременно касается обеими пятками пола, делает перекат с пяток на носки и отталкивается от пола обоими носками, одновременно вскидывая кверху обе руки.

Ударная рука отводится далеко назад таким образом, что представляет собой напрягшуюся дугу, корпус одновременно разворачивается. В момент достижения высшей точки прыжка ударная рука бьет по мячу сзади-сверху (фаза удара). Приземление осуществляется на две ноги, оно должно быть мягким и не слишком глубоко пружинящим. В фазе удара существует много вариантов движения рук, использования силы и направления удара. Возможны удары с подскоком на одной ноге, без разбега, а также боковые удары (так называемые крюки).

Постановка блока

Ставить блок имеют право только у сетки. В зависимости от числа участвующих в образовании блока игроков различают двойной (наиболее часто применяемый), одиночный и тройной блок. Участвующие в блоке игроки группируются против нападающего игрока, энергично выпрыгивают вверх (несколько позже противника, пробивающего нападающий удар), поднимают руки над сеткой для того, чтобы как можно круче отправить мяч на половину площадки противника.

Защита

Защита используется в целях отражения нападающих ударов различного характера, если им удалось пройти сквозь блок, и осуществляется так же, как и при подаче противника. Однако мяч должен быть отражен при нахождении его близко к полу.

В момент касания мяча игрок должен занять более низкое положение и держать руки почти горизонтально, а также использовать различные виды техники

падания (скольжение, положение согнувшись, «скатывание»). Отражение ударов на площадке может осуществляться двумя или одной рукой.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (18 час.)

I. Тактика нападения

Тактика игры в волейбол

В любительском классическом волейболе игроки обычно стоят на следующих позициях:

1 номер — подача и защита в приеме и при нападении. Может нападать только из-за линии нападения.

2 номер — нападение и блок. Реже — прием близкой подачи.

3 номер — игрок под сеткой. В его обязанности входит пас и блок. В приеме не участвует.

4 номер — нападение и блок. Реже — прием близкой подачи.

5 номер — защита в приеме и при нападении. Может нападать только из-за линии нападения.

6 номер — либеро. Главный защитник команды.

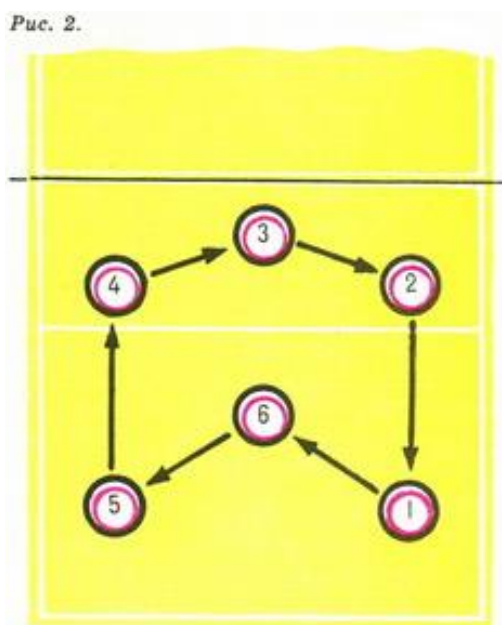


Рисунок 1 – Смена позиций

Если пасующий или либеро требуется команде именно на своей позиции, то при переходе его просто оставляют стоять в своем номере. Такое не штрафуются именно в любительском волейболе. В профессиональном переход

обязателен, и там включаются различные тактики перехода. Такие, как 5

Тактика 5-1 в волейболе

Такая комбинация позволяет иметь от 3 нападающих при 1 связующем. Связующий после любых переходов выходит в зону паса — между 2 и 3 номером. Нападающие: доигровщик (4 номер), центральный блокирующий (3 зона), диагональный (2 зона), пайп. эта схема самая сложная, но и наиболее эффективная за счет мощного нападения, позволяющего разбить блок противника.

При исходной позиции на поле следующая расстановка:

Пасующий в зоне 1.

Доигровщики в зонах 2 и 5.

Центральные блокирующие — зоны 3 и 6.

Диагональный нападающий — в зоне 4.

С каждым переходом игроки смещаются по часовой стрелке, но должны всегда возвращаться примерно к следующим позициям:

При подаче

Все закрывают 1-й номер, смещаясь ближе к сетке, кроме одного игрока второй линии (5-й или 6-й номер). После подачи:

Пасующий выходит под сетку между 2 и 3 номером.

Доигровщик и центральный блокирующий выходят на первую линию, занимая номера 4 и 6. Диагональный занимает 4 номер или же стоит между 1 и 4 номерами.

При приеме

Пасующий старается держаться ближе к центру поля или находиться в первой линии.

Остальные игроки стоят полукругом.

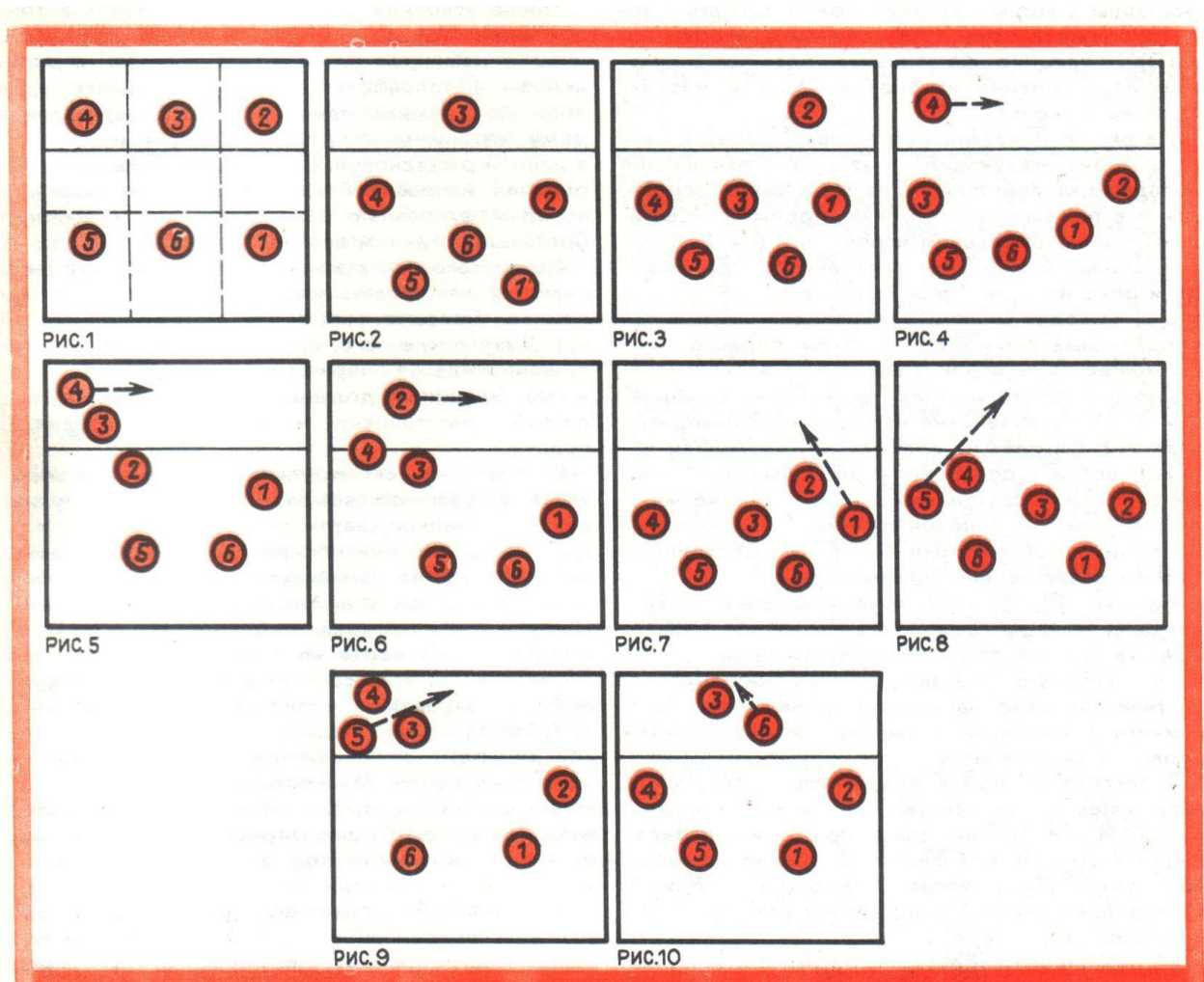


Рисунок 2 – Расстановка игроков на площадке

Правила

При этом не должны нарушаться правила:

- 1) Игроки задней линии, стоящие в номерах 1, 5, 6, не должны заходить за игроков передней линии: 4,3,2;
- 2) Игроки не могут менять горизонтальный порядок своих линий, то есть заходить друг за друга по горизонтали.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (12 час.)

Соревновательная деятельность – одно из главных направлений спортивной подготовки волейболиста, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его тренера-преподавателя. Поэтому этому виду деятельности отводиться достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки.

Товарищеские и календарные игры.

Соревновательная деятельность обучающихся осуществляется согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий Спартакиада среди студентов очного отделения среднего и высшего профессионального образования.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (10 ЧАС.) – См. Раздел 4. СИСТЕМА
КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (13 час.)

Задачи СФП на всех этапах подготовки:

- 1). развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- 2). повышение индивидуального игрового мастерства;
- 3). освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- 4). повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Таблица 4 – Упражнения

Общеподготовительные	Упражнения для развития быстроты	2
	Упражнения для развития ловкости	4
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5
Специально-подготовительные	Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств	2

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы
СФП Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках.

Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств:

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами массой 1в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные,

сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2 кг.).

Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность

выполнения.

Порядок и сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения баскетбола за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

Таблица 5 – Контрольные нормативы по волейболу

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	Оценка (уровень)					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая и специальная подготовка						
Бег 20 метров (с)	3,9	4,2	4,5	4,1	4,4	4,7
Прыжок в длину с места (см)	142	137	130	125	120	115
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	27	26	24	22	21	20

Обязательная техническая программа

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	Оценка (уровень)					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передачи мяча (с)	22,5	23,5	24,5	23,5	24,5	25,5
Дистанционные броски (бросок в движении (правой/левой рукой) с двух шагов)	Удовлетворительно/неудовлетворительно	Удовлетворительно/неудовлетворительно	Удовлетворительно/неудовлетворительно			

4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным планом (далее - учебный план), рассчитанным в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных

предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам.

Программа рассчитана на 36 недель работы в секционном режиме.

Таблица 6 – Учебный план (составлен в академических часах)

№ п/п	Содержание занятий	часы															
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего					
<i>1. Теория и методика физической культуры и спорта</i>																	
ИТОГО ЧАСОВ:		18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18			
2.	Общая физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36			
3.	Избранный вид спорта	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90			
	из них:																
	Техническая подготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27			
	Тактическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18			
	Интегральная подготовка	10		2		2		2		2		2	2	10			
	Инструкторская и судейская практика	-															
	Участие в соревнованиях	12		2	10									12			
	Контрольные испытания	10	4										6	10			
	Восстановительные мероприятия	-															
4.	Специальная физическая подготовка	13	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	13			
5.	итого													144			

5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 7 – Методические указания для выполнения контрольных упражнений (Общая физическая подготовка)

№ п/п	Контрольные упражнения	Методические указания	Инвентарь
1	Бег 20 метров	Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.	секундомер
2	Прыжок в длину с места	Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со	рулетка

		стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).	
3	Прыжок вверх с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову).	Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене или баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).	рулетка

6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт», 2021 г.;
 2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2020 г. – 100 с.;
 3. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2021».
- «волейбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гапов, Москва, 2019 г.
4. Бритенхэм Грег. Программа физической подготовки для баскетболистов. Распечат. изд. - 184с.
 5. Конвенция о правах ребёнка. – М.: КНОРУС, 2021. – 32с.
 6. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. спец. учеб. заведений. – 2-е изд., пераб. и доп. - М.: Высш. шк., 2019. – 384с.: ил.
 7. Костикова Л.в волейбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2021 г.;
 8. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2020 г., - 130 с.;

9. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2021 г.;
10. Мэтт Парсель волейбол. Научись играть и стань звездой! – М.: «МАК Медиа», 2021. – 47с.: ил.
11. Методическое руководство для судей-секретарей по волейболу. Изд. Четвёртое перераб. и дополн. – 2020 г.
12. Общая педагогика физической культуры и спорта», М.: ИД «Форум», 2022 г.
13. Программа дисциплины «Теория и методика волейбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю. М. Портнова.М., 2022 г.;
14. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2020 г.;
15. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2022 г., - 230 с.;
16. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2020 г.;
17. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 412с.
18. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470);
19. Официальные Правила Баскетбола 2020г. – М.: Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола. – 23с.
20. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. – М: 2022г.
21. Ю.П.Пузырь, А. Н. Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М., 2021г.;
Для обучающихся:
 1. Волейбол. Научись играть и стань звездой!
 2. Волейбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н., ИД АСТ, 2020 г.

3. Волейбол. Справочник болельщика. /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2020г.
4. Вангер Л.А. Педагогика способностей. М.: Просвящение, 2019.
5. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений// Теория и практика физ культуры., 2022 г.
6. Яхонтов Е.Р. Юный волейболист.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Поурочный план секции волейбола

№ п/п	Количество часов	Тема
1	2	Понятие о технике и тактике игры
2	2	Правила игры в волейбол, нарушения, жесты судей.
3	2	Техника выполнения прямой нижней подачи.
4	2	Техника выполнения прямой верхней подачи, упражнения для развития прыжка.
5	2	Ознакомление с техникой выполнения верхней боковой передачи, упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
6	2	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом, подвижные игры с мячом.
7	2	Прием мяча снизу двумя руками, защитная стойка, правильное передвижения защитника.
8	2	Верхняя передача двумя руками через голову, упражнения на развитие координационных способностей.
9	2	Верхняя передача двумя руками в прыжке, упражнения на развитие прыгучести.
10	2	Техника выполнения нападающего удара правой рукой, упражнения на развитие силы
11	2	Техника выполнения нападающего удара левой рукой, упражнения на развитие гибкости.
12	2	Техника выполнения прямого нападающего удара правой рукой из зоны 4, 2,3.
13	2	Техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой, упражнения на развитие прыгучести.
14	2	Техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой, перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4,2,3)
15	2	Ознакомление с техникой постановки одиночного блока, упражнения на развитие выносливости.
16	2	Ознакомление с техникой двойного блока, упражнения на развитие прыгучести.
17	2	Комбинированные упражнения, подача-передача, подвижные игры с мячом и без мяча.
18	2	Комбинированные упражнения: подача, передача, нападающий удар.
19	2	Комбинированные упражнения: передача, нападающий удар-передача, игра в защите.
20	2	Упражнения на развитие выносливости, скрестный выход под сетку.
21	2	Отработка навыков взаимодействия игроков в нападении.

22	2	Отработка навыков взаимодействия в нападении, подвижные игры с мячом.
23	2	Отработка индивидуальных действий игроков по амплуа.
24	2	Отработка индивидуальных действий игроков по амплуа.
25	2	Тактика свободного нападения, отработка нападающего удара.
26	2	Упражнения на развитие выносливости, скрестный выход
27	2	Техника безопасности на занятиях, передача мяча и выход под сетку.
28	2	Игры с элементами волейбола.
29	2	Защитная стойка, правильное перемещение в защитной стойке.
30	2	Применение изученных приемов техники нападения ТВ зависимости от ситуации на площадке.
31	2	Совершенствование техники передачи двумя руками над собой.
32	2	Изучение техники верхней подачи, прием мяча.
33	2	Изучение верхней подачи в прыжке, подвижные игры с мячом.
34	2	Встречные эстафеты волейболиста, упражнения на координацию движения.
35	2	Упражнения на развитие выносливости, сочетание передвижений.
36	2	Упражнения с предметами на развитие координации движений, передача мяча после кувырка.
37	2	Равномерный медленный бег 20 минут, упражнения с набивными мячами.
38	2	Тактика свободного нападения.
39	2	Взаимодействие трех игроков, «треугольник», нападающий удар.
40	2	Защитная стойка, правильное передвижение в защите, подстраховка.
41	2	Тактика нападения, игра в пас, нападающий удар.
42	2	Упражнения на развитие выносливости, подачи на фоне усталости.
43	2	Равномерный медленный бег до 40 минут, упражнения с набивными мячами.
44	2	Действия двоих нападающих против одиночного блока.
45	2	Игра в пас в своей зоне, отработка передач разыгрывающего.
46	2	Защитная стойка, правильное передвижение защитника, игровой спарринг.
47	2	Обучение распасовки в своей игровой зоне, упражнения на развитие периферического зрения.
48	2	Организация командных действий после приема мяча.
49	2	Упражнения с предметами на развитие координации,

		передачи с различных дистанций.
50	2	Равномерный медленный бег до 20 минут, координационная лестница, прыжки на скакалке.
51	2	Упражнения на развитие прыжка, спарринг 2*2.
52	2	Упражнения на развитие гибкости, подстраховка, переключения.
53	2	Обучение обманному нападающему удару, подвижные игры.
54	2	Совершенствование техники верхней прямой передачи, взаимодействия в парах.
55	2	Упражнения на развитие прыжка, «отдай-выйди», игровой спарринг.
56	2	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.
57	2	Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.
58	2	Тактика свободного нападения, тактика нападения вторым темпом.
59	2	Тактика нападения вторым темпом, одиночный блок.
60	2	Техника нападения первым темпом, постановка двойного блока.
61	2	Упражнения на развитие гибкости, взаимодействия в тройках.
62	2	Командные взаимодействия, упражнение «10 передач», двусторонняя игра.
63	2	Контрольные нормативы
64	2	Эстафеты с элементами волейбола, подвижные игры с мячом и без мяча.
65	2	Ускорения из различных положений, игровой спарринг.
66	2	Верхняя и нижняя подача по зонам, тренировочная игра.
67	2	Перемещения в защитной стойке, координационная лестница, скакалка.
68	2	Упражнения для развития выносливости, подвижные игры.
69	2	Игровой спарринг, подачи на точность по игровым зонам.
70	2	Упражнения на развитие быстроты движения и прыгучести., передачи, нападающий удар.
71	2	Игровой спарринг, профилактика травматизма.
72	2	Соревновательная деятельность