

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА:на заседании педагогического советаМБОУ ДО ДЮСШПесчанокопского районапротокол № 1 от «26» августа 2015 г.  | УТВЕРЖДЕНА:Приказом № 80-т/д от «26» августа 2015 г.ДиректорМБОУ ДО ДЮСШПесчанокопского района\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И.Гуров |
|  |
|  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

для групп начальной подготовки

2 года обучения

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся 12-14 лет

Разработчики:

И.о. зам. директора по УСР Гузиёва Е.В.

тренер-преподаватель по волейболу

Зубкова Л.Н.

с. Песчанокопское

2015 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **I.** | Пояснительная записка | **3** |
| **II.** | Нормативная часть | **4** |
|  | 2.1.Учебный план | **4** |
|  | 2.2.Годовой план-график | **5** |
|  | **2.3.Календарно-тематическое планирование** | **6** |
| **III.** | Методическая часть | **11** |
| **IV.** | Система контроля и зачетные требования | **14** |
| **V.** | Информационное обеспечение | **17** |
| **VI.** | Материально-техническое обеспечение | **17** |

**I.Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе предпрофессиональной программы дополнительного образования по волейболу и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол № 680 от 30.08.2013 года.

Настоящая программа предназначена для работы с волейболистами групп начальной подготовки второго года обучения.

 *Основными задачами программы являются следующие*:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.

4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.

5. Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.

6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

Рабочая программа для групп начальной подготовки первого года обучения рассчитана на 333 часа учебных занятий, 9 часов в неделю. Контингент обучающихся –1999-2001 г.р.

Для реализации данной учебной программы необходимы наличие спортивной базы и ее материально-техническое обеспечение (игровой спортивный зал, волейбольные мячи, сетка и стойки, набивные мячи, скакалки и т.д.)

Механизмом оценивания полученных результатов является промежуточный контроль освоения технических и тактических элементов игры, прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической, а также технической подготовке.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Разделы подготовки** | **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия** (в академических часах) |
| **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **Этапы подготовки** |
| спортивно-оздоровительный  | Начальнойподготовки | Учебно-тренировочной подготовки |
| **весь период** | **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4 – 5-й** |
| **количество часов в неделю** |
| **6** | **6** | **9** | **12** | **12** | **16** | **18** |
| 1.  | Теория  | 4 | 8 | 14 | 16 | 16 | 20 | 24 |
| 2.  | Общая физическая подготовка  | 63 | 86 | 132 | 88 | 88 | 110 | 86 |
| 3.  | Специальная физическая подготовка  | 30 | 45 | 64 | 81 | 81 | 124 | 96 |
| 4.  | Техническая подготовка  | 49 | 72 | 108 | 119 | 119 | 150 | 148 |
| 5.  | Тактическая подготовка  | 25 | 37 | 56 | 68 | 68 | 118 | 143 |
| 6.  | Интегральная подготовка  | 15 | 30 | 40 | 68 | 68 | 118 | 143 |
| 7.  | Участие в соревнованиях по календарному плану | 12 | 20 | 40 | 102 | 102 | 150 | 150 |
| 8.  | Восстановительные мероприятия  | - | - | - | 48 | 48 | 94 | 96 |
| 9.  | Инструкторская и судейская практика  | - | - | - | 10 | 10 | 20 | 20 |
| 10. | Контрольно-переводные нормативы  | 10 | 14 | 14 | 20 | 20 | 22 | 22 |
| 11. | Другие виды спорта и подвижные игры | 14 | - | - | - | - | - | - |
| 12. | Медицинское обследование | - | - | - | 4 | 4 | 6 | 8 |
| **Всего часов за 52 недели:**  | **222** | **312** | **468** | **624** | **624** | **936** | **936** |
| **Из них в спортивном лагере или по индивидуальному плану 6 недель:**  | **-** | **36** | **54** | **72** | **72** | **108** | **108** |

**ПЛАН – ГРАФИК**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**

для групп начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятий | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего |
| I. Теоретические занятия |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 14 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| II. Практические занятия |
| 1. | Общая физическая подготовка | 132 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 132 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 64 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 64 |
| 3. | Тактическая подготовка | 56 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 56 |
| 4. | Техническая подготовка | 108 | 13 | 11 | 9 | 12 | 7 | 12 | 7 | 4 | 3 | 13 | 7 | 10 | 108 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| 6. | Контрольные испытания | 14 | 4 | 3 |  |  |  |  |  | 3 | 4 |  |  |  | 14 |
| 7. | Интегральная подготовка | 40 |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 40 |
| 8. | Соревнования | 40 |  | 3 | 6 | 6 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 |  |  |  | 40 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 468 | **39** | **39** | **36** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **42** | 468 |

**Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочных занятий**

**для групп начальной подготовки 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Содержание | Номера занятий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |
| 1 | Гигиена и самоконтроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Техника безопасности | + | + | з |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | История развития |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | з |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 4 | Инвентарь и оборудование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Подготовительные упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Передача двумя руками сверху назад | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + |
| 8 | Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 9 | Прием мяча двумя руками сверху в падении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| 10 | Верхняя прямая подача  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Верхняя прямая подача в прыжке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + |
| 12 | Прямой нападающий удар |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  | з |  |  | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Блокирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з |
| 14 | Индивидуальные тактические действия в нападении |  |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | з |  |  |  | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Индивидуальные тактические действия в защите |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16 | Групповые тактические действия в нападении |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 17 | Групповые тактические действия в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Командные тактические действия в нападении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Командные тактические действия в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Чередование тактических действий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 21 | Подготовительные игры | + | + | + |  | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  |  | + |  | + | + | + |  | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22 | Учебные игры в волейбол |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Контрольные испытания  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| № | Номера занятий |
| 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | з |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | з |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | з |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | з |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | з |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + |
| 8 | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + | + | + | + |  |  | + |  |  | + | з |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 9 |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | з |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + |
| 14 |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | з |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| 15 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + |
| 16 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | з |  |
| 20 | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  | + | + | з |  |  |  |  |
| 21 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| № | Номера занятий |
| 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | з |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | з |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | з |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з |  |  | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + | + | + | + |  |  | + |  |  | + | з |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 14 |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |
| 15 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16 | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 17 | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | з |  |  |  |  |  |  |  | + |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  | + | + | з |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | + | + | з | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| № | Номера занятий |
| 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | з |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | з |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |
| 7 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з |  |  | + | + | + | + | + |
| 8 |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + | + | + | + |  |  | + |  |  | + | з |  |
| 9 | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + |
| 14 |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16 | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 17 | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 21 | + | + | з | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | з | + |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Содержание учебно-тренировочного процесса**

**групп начальной подготовки второго года обучения (НП-2)**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Техника нападения*

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, соче­тание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; переда­ча, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встреч­ная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания

 - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

1. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизато­рах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (ме­тательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

*Техника защиты*

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; пере­мещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.
2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой.
3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.
4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.
5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зо­нах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для второй передачи, по­дачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и ниж­ней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спи­ной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
2. *Групповые действия:* взаимодействие при первой передаче игро­ков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3,4,2 при приеме подачи.
3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая пере­дача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме нижней и верх­ней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании;

своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, прини­мающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор спосо­ба приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

1. *Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.
2. *Командные действия:* расстановка при приеме подачи, когда вто­рую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, пере­мещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применени­ем групповых действий для данного года обучения.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллектив­ных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в соче­таниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и такти­ческих действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**Воспитательная работа**

**-** Осуществление мониторинга национального состава обучающихся;

- Инструктажи по противодействию терроризму для обучающихся;

- Индивидуальная работа с обучающимися, имеющими языковые затруднения (вновь прибывшими в город из других государств и территорий);

- Проведение индивидуальной работы в группах по недопущению распространения фанатизма с последующим неправильным толкованием веры и радикальным проявлениям;

- Организация творческих, спортивных мероприятий, направленных на сохранение национальных традиций, уважительное отношение к культурному национальному наследию разных народов;

- Проведение уроков права для обучающихся по теме «Преступление против личности, общества и государства», «Экстремизм – угроза человеку и государству» с участием представителей органов внутренних дел;

- Проведение тематических мероприятий для обучающихся с использованием активных форм (дискуссии, круглые столы по вопросам сохранения гражданского согласия в обществе)

**Инструкторская и судейская практика.**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 3-4-й годы подготовки, на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

***Второй год обучения:***

- Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (па основе изученного программного материала данного года обучения).

- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

***Результатом реализации программы на этапе начальной подготовки является:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта волейбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Содержание и методика контрольных испытаний,**

**включенных в программу**

***Физическое развитие.*** Обследование физического развития произво­дится по общепринятой методике биометрических измерений.

***Физическая подготовка****.*

 1*. Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

1. *Бег 30 м: 5x6м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
2. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.
3. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.
6. *Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

***Техническая подготовка***

***1.*** *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением пра­вил игры не засчитывается).

1. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чере­дование).* Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.
2. *Испытания на точности подач.* Основные требования: при ка­чественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполне­нии произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли доста­точно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.
4. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испы­тания преследуют цель определить степень владения навыками при­ема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается*.* Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диа­метром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
5. *Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании уча­щийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) | Бег 30 м (не более 5,5 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м (не более 10,9 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,2 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

## **V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

## **Список литературы**

1. Ю.Д. Железняк. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
2. С.В. Титов. Волейбол. Правила соревнований В.Ф.В.- М.: 1994.
3. Программа Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 1986 .
4. Ю.Д. Железняк. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. –М.: Академия, 2001.
5. Н.В. Решетников. Физическая культура.- М.: Мастерство, 2002.
6. Физическая культура студента. - М.:, Министерство образования России, 2002.
7. А.А. Дмитриев. Физическая культура в специальном образовании.- М.: Академия, 2002.
8. О. Чехов .Основы волейбола.- М.: Физкультура и спорт, 1979.
9. Спорт в школе. Газета М. Тарасова.
10. А.А. Арьянс Волейбол. Учебник для ВШ.- М.: ФК и С, 1983.
11. Н.Н. Книжников. Правила соревнований по волейболу. - М.:ФК и С, 1998.
12. Ю.Д. Железняк. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС).- М.: Академия, 2002 .
13. Платонов В. П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-Киев,1997
14. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
15. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,1995
16. Спортивная медицина: справочное издание- М., 1999Спортвиные игры/ Под  ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова.-М.,2000
17. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта.- М., 1987

**VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для проведения занятий в школе используется зал: размеры 18х9м.

Также используется для проведения занятий следующее оборудование и инвентарь:

1.Сетка волейбольная

2.Стойки волейбольные

3.Гимнастические стенки

4.Гимнастические скамейки

5.Гимнастические маты

6.Скакалки

7.Мячи волейбольные.

8.Мячи набивные.