**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. М: Просвещение, 2011 год.

**1.1. Соответствие рабочей программы государственным образовательным стандартам.**

Рабочая программа спортивного кружка для обучающихся 5-9классов составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

2. Приказ МОиН № 1008 от 29.08.13 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

**Волейбол**- один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» реализуется с обучающимися 5 – 9 классов, 6 часов в неделю и рассчитана на 216 часов

**1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целенаправленность.** Новизна программы. В дополнительной образовательной программе большое значение уделяется техническим, физическим, тактическим занятиям. Наукой доказано, что такие занятия способствуют правильному развитию детей.

**Актуальность.** Программа дополнительного образования рассчитана на детей, которые любят волейбол и хотят научиться в него играть. Важность программы состоит в том, что она направлена на укрепление здоровья детей. **Педагогическая целесообразность.** Большое достоинство программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка и командного (коллективного) характера. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у волейболистов командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов.

**1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.**

***Цель:*** Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Цель раскрывается более полно в процессе обучения детей на основе поставленных задач. В программе нашли отражение задачи работы с учащимися; содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке для первого и второго годов обучения.

Конкретными***задачами*** на данном этапе подготовки юных волейболистов являются:

**Образовательные:** Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры. Освоение учащимися знаний для занятий волейболом, Овладение умениями и навыками игры в волейбол.

**Развивающие:** Развитие спортивных способностей обучающихся. Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года. Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

**Воспитательные:** Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели. Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма. Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям волейбола.

**Здоровьесберегающие**: Сформировать у детей основы здорового образа жизни, уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

***Основным принципом*** построения учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем учащимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого юного волейболиста.

***Отличительной особенностью*** данной программы является ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса детей к волейболу.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 9 до 15лет.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы 1 год.

**Количество обучающих**: 15 человек в группе.

**Вид учебной группы** – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием.

**Типы занятий:** теоретические, практические, исполнительские. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

**Уровни организации образования:**

1. Начальный – пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности.

2. Репродуктивный – умение профессионально повторить физические упражнения

3. Креативный (творческий). Неотъемлемая часть программы – проведение соревнований. Деятельность воспитанников в подготовке соревнований способствует развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

**1.4. Методы и формы обучения:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется **двумя методами:**

1. В целом;

2. По частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

Планируются следующие **формы занятий**: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования.

**1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки.** Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

***Личностными результатами*** программы физкультурно-спортивного направления кружка «Волейбол» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

***Метапредметными результатами*** физкультурно-спортивного направления кружка «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.

- Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***Познавательные УУД:***

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

***Коммуникативные УУД:***

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В результате освоения содержания программного материала спортивного кружка «Волейбол» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физкультурно-спортивной деятельности.

**Формой подведения итогов** реализации программы будут служить:

- школьные соревнования по волейболу;

- районные соревнования по волейболу;

- участия в различных турнирах по волейболу.

В ходе соревнований проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

**1.5. Способы контроля:**

1. Тестовые упражнения.

2. Зачеты.

3. Выполнение обще-развивающих упражнений. (ОРУ)

4. Соревнования.

Первый год обучения

Цель: научится правилам и игре в волейбол.

Задачи:

* освоить правила игры в волейбол
* овладение основам техники и тактики волейбола
* ведение здорового образа жизни.

Ожидаемый результат:

Обучающиеся научатся играть в волейбол на уровне объединения, ДДТ.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | | | Формы  аттестации/контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | **Модуль 1. Техническая подготовка** | 8 | 37 | 45 | зачёт Инструктаж по технике  безопасности на занятиях (опрос, тестирование). наблюдение |
| 2 | **Модуль 2. Тактическая подготовка** | 5 | 28 | 33 | зачёт |
| 4 | **Модуль 3. Специальная физическая**  **подготовка** | 4 | 16 | 20 | зачёт |
| 5 | **Модуль 4. Общая физическая**  **подготовка** | 6 | 22 | 28 | зачёт |
|  | Всего: | 25 | 101 | 126 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Элементы содержания** |
| **Модуль 1. Техническая подготовка (45ч)** | | | | |
| 1-2 |  | Введение. История  возникновения волейбола | 2 | Характеристика волейбола как средство физического воспитания  молодежи. |
| 3 |  | Правила игры. Игровое поле и  инвентарь. | 1 | Правила игры. Игровое поле и инвентарь. |
| 4-43 |  | Техническая подготовка. | 40 | Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность. Боковая подача. передача сверху. Пас-отскок мяча-пас.  Короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача –перемещение- передача. Нижняя подача. Удар по отскочившему мячу. |
| 44-45 |  | Контрольные игры и испытания. | 2 | Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут. |
| **Модуль 2. Тактическая подготовка (33ч)** | | | | |
| 46-57 |  | Тактические действия | 12 | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Подача и пас предплечьями. Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача. Передача безадресного мяча. Короткий пас, пас назад, длинный пас. Верхняя подача. Передача-перемещение-передача. |
| 58-67 |  | Тактика защиты. | 10 | Умение взаимодействии с другими игроками. Пас из неудобного положения. Игра “Кому принимать подачу?” Игра “Берем игру на себя”. Умение взаимодействии с другими игроками. |
| 68-77 |  | Техника нападения. | 10 | Круг за кругом. Высокая прострельная передача. Короткий пас назад, длинный пас. Подача, пас предплечьями и второй пас. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Подача с лицевой линии. Разбег перед атакой. Замедленный удар в центр площадки. Разбег и бросок. |
| 78 |  | Игра с заданием. | 1 | Игра волейбол по упроченным правилам. |
| **Модуль 3. Специальная физическая подготовка (20ч)** | | | | |
| 79-96 |  | Специальная физическая  подготовка. | 18 | Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. Упражнения для мышц плечевого пояса Развитие координационных  способностей. Пас предплечьями на точность. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Техника атакующего удара. Игра “Сумей передать и подать” |
| 97-98 |  | Контрольные игры и испытания. | 2 | Оценка игровых достижений. |
| **Модуль 4. Общая физическая подготовка (28ч)** | | | | |
| 99-124 |  | Общая физическая подготовка | 26 | Упражнения с предметами; со скакалками и мячами. Подвижные игры и эстафета. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. Игра “Круг за кругом” Упражнения для мышц ног и таза. Игра пионербол. Игра “Подай и попади” Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения :перекаты, кувырки. |
| 125-126 |  | Контрольные игры и испытания. | 2 | Оценка игровых достижений. |
|  |  | **Всего часов за год: 126** |  |  |

**Краткое содержание программы первого года обучения**

**Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

* 1. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания

молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

* 1. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

* 1. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль

спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

* 1. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола

составляют специальные технические приемы:

* перемещения,
* подачи,
* передачи,
* нападающие удары,
* блокирование.
  1. **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

* умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
* умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
* умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

* перемещения,
* прием нападающего удара
* прием подачи,
* передачи,
* подача мяча,
* нападающие удары,
* блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

* индивидуальные действия,
* групповые действия,
* командные действия.
  1. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

* 1. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических

снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол Подвижные игры и эстафеты

* 1. Специальная физическая подготовка.
* прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
* упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

* игры и эстафеты с препятствиями.
  1. Контрольные испытания.
* Контрольные испытания по общей физической подготовке
* Контрольные испытания по технической подготовке
  1. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
  2. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

**Учащиеся должны знать:**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;

- правила игры в волейбол;

- тактику нападения;

- тактику защиты;

- индивидуальные, групповые и командные действия.

**Учащиеся должны уметь выполнять:**

- верхнюю передачу двумя руками;

- нижнюю передачу двумя руками;

- прямую верхнюю, прямую нижнюю, боковую верхнюю и в прыжке

подачи;

- прием мяча сверху и снизу;

- атакующий удар с передней и задней линии;

- блокирование соперников;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и

проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в

нападении и защите;

- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и

защите;

- использовать приобретенные знания и умения в практической

деятельности и повседневной жизни.

**3. Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Вид подготовки** | **Содержание** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. 2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу. 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль *и*самоконтроль врача и   спортсмена. Основы спортивного массажа. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. 2. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол. 3. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.   Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма  организации и проведения занятий, организация учащихся. |
| **2** | **Практическая подготовка** | |
| **2.1** | **Общая физическая подготовка** | В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.  Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая -для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.  Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).  Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в не сложные комбинации.  Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.  Бег: 30,60 м, повторный бег -два-три отрезка по 20-30 м (с 10 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 11 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 14 лет), 100 м (с 10 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м (с 10 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивныемячи,условныеокопы,количествопрепятствийот4до10).Бег |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | или кросс 500-1000 м.  Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.  Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет).  Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры:  «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки»,  «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,  «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы»,  «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. |
| **2.2** | **Специальная физическая подготовка** | Ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).  Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча)  Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) *и*ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.  Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.  Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.  Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи мяча слабейшей рукой.  Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.  В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из- за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок  вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).  Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после  перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). |
| **2.3** | **Технико- тактическая подготовка** | Техника нападения  Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.  Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180°(взонах2-46-4,расстояние3-4м),втройкахвзонах:6-3-2,  6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.  Техника защиты  Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; ; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину  (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | зависимости от направления и скорости полета мяча. Тактика нападения  1, Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего /дара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.   1. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой   передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.   1. Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.   **Тактика защиты**   1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления). 2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии   - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии.  3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии. |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе нп-1. 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.  Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.  Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).  Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета. |
| **4** | **Восстановительные мероприятия** | Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.  Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений. |

**4. Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Педагогические образовательные технологии**

Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

**Здоровьесберегающие технологии** - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

**Педагогика сотрудничества** - совместный поиск истины, сотворчества;

**Технология игровых ситуаций** - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Педагогический инструментарий для отслеживания результативности обучения по программе

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Этап начальной подготовки | | | Учебно- тренировочный | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Подача на точность | 3 | 3 | 4 |  |  |  |
| 2 | Передачаиззоны3взону | 3 | 3 | 4 |  |  |  |
| 3 | Приём подачи из зоны 6 в зону 3 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |
| 4 | Прием низу – верхняя передача | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 |
| 5 | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 (на точность) | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 6 | Вторая передача из зоны 2 в зону 4 |  |  |  | 3 | 4 | 5 |
|  | Подача на точность в |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Блокирование одиночное нападающего удара |  |  |  |  | 2 | 3 |
| 9 | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Нападающий удар |  |  |  | 3 | 4 | 4 |

**Контрольные нормативы по волейболу для групп СОГ 9-17 лет**

**Физическая подготовка**:

1.Прыжок в длину с места.

Техническая подготовка:

* 1. Кросс без учета времени. 1. Бег 30 м /5x6/ 3Поднимание туловища за 30сек. подтягивание. 2. Бег 92 м

https://fsd.multiurok.ru/html/2019/12/18/s_5dfa43015d5ea/1294046_2.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2019/12/18/s_5dfa43015d5ea/1294046_3.png**ВОЛЕЙБОЛ / девочки/**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девушки** | №  п  / п | **Контрольные упражнения** | **ЭТАПЫ подготовки** | | | | | | | | | | | | |
| **СОГ-1 (9-10лет)** | | | **СОГ-2 (10-11лет)** | | | **СОГ-3 (11-12лет)** | | | | **СОГ-4 (12-13 лет)** | | |
| ***оценки*** | | | ***оценки*** | | | ***оценки*** | | | | ***оценки*** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | | **4** | **3** |
| **О Ф П** | **1** | **Прыжок в длину с места (см)** | 160 | 135 | 115 | 170 | 140 | 125 | 185 | 150 | 135 | 190 | | 155 | 140 |
| **2** | **Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30с** | 12 | 9 | 5 | 14 | 10 | 6 | 16 | 12 | 7 | 18 | | 13 | 8 |
| **3** | **Кросс без учета времени** | 500м | | | | | | | | | | | | |
| **С Ф П** | **1** | **Бег 30 м (5x6м), сек** | 12,5 | 12,7 | 13,0 | 12,3 | 12,5 | 12,8 | 12,2 | 12,4 | 12,6 | 11.8 | | 12,1 | 12,4 |
| **2** | **Бег 92 м с изменением направления(сек)** | 32,0 | 32,5 | 33.0 | 31.5 | 32.0 | 32,5 | 31,2 | 31,7 | 32,2 | 31.0 | | 31.5 | 32.0 |

ВОЛЕЙБОЛ /мальчики/

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **юноши** | №    п/п | **контрольные**    **упражнения** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | | | | | | |
| **СОГ-1 (9-10лет)** | | | **СОГ-2 (10-11 лет)** | | | **СОГ-3 (11-12лет)** | | | **СОГ-4 (12-13 лет)** | | |
| ***оценки*** | | | ***оценки*** | | | ***оценки*** | | | ***оценки*** | | |
| **5** | 4 | **3** | **5** | 4 | **3** | **5** | ***4*** | **3** | **5** | 4 | **3** |
| **ОФП** | **1** | **Прыжок в длину с места (см)** | 175 | 140 | 125 | 185 | 145 | 135 | 195 | ***160*** | 145 | 200 | 165 | 150 |
| **2** | **Подтягивание на перекладине**  **(раз)** | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 6 | ***4*** | 2 | 7 | 5 | 2 |
| **3** | **Кросс без учета времени** |  | | | | | 1000 м | | | | | | |
| СФП | **1** | **Бег 30 м (5x6м), сек.** | 12 5 | 12,7 | 12,9 | 12.2 | 12.5 | 12,7 | 12.1 | 12.3 | 12.5 | 11,5 | 11,8 | 12.0 |
| **2** | **Бег 92 м с изменением направления (сек.)** | 31.0 | 31.6 | 32.2 | 30. 5 | 31,0 | 31.5 | 30.0 | 30.5 | 31.0 | 29.5 | 30.0 | 30.5 |

https://fsd.multiurok.ru/html/2019/12/18/s_5dfa43015d5ea/1294046_4.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2019/12/18/s_5dfa43015d5ea/1294046_5.png**ВОЛЕЙБОЛ (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девушки** | №    п  / п | **Контрольные**    **упражнения** | **ЭТАПЫ подготовки** | | | | | | | | | | | | |
| **СОГ-5(13-14лет)** | | | **СОГ-6 (14-15лет)** | | | **СОГ-7(15-16лет)** | | | | **СОГ-8(16-17 лет)** | | |
| ***оценки*** | | | ***оценки*** | | | ***оценки*** | | | | ***оценки*** | | |
| 5 | 4 | **3** | 5 | 4 | **3** | 5 | 4 | **3** | 5 | | 4 | **3** |
| **ОФП** | **1** | **Прыжок в длину с места**  **(см)** | 195 | 160 | 145 | 200 | 160 | 150 | 205 | 165 | 160 | 210 | | 170 | 165 |
| 2 | **Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с** | 20 | 14 | 10 | 21 | 15 | 11 | 22 | 20 | 10 | 22 | | 20 | 10 |
| **3** | **Кросс без учета времени** | 1000 м | | | | | | | | | | | | |
| **СФП** | 1 | **Бег 30 м (5x6м), сек** | 11,6 | 11.9 | 12,3 | 11.4 | 11.7 | 12.0 | 11.2 | 11.5 | 11.8 | 11.0 | | 11.3 | 11.6 |
| **2** | **Бег 92 м с изменением направления (сек.)** | 30.5 | 31.0 | 31.5 | 30.0 | 30.5 | 31.0 | 29.5 | 30.0 | 30.5 | 29.0 | | 29.5 | 30.0 |

https://fsd.multiurok.ru/html/2019/12/18/s_5dfa43015d5ea/1294046_6.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2019/12/18/s_5dfa43015d5ea/1294046_7.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2019/12/18/s_5dfa43015d5ea/1294046_8.png**ВОЛЕЙБОЛ /юноши/**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **юноши** | № п  / п | **Контрольные упражнения** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | | | | | | |
| **СОГ-5(13-14лет)** | | | **СОГ-6 (14-15лет)** | | | **СОГ-7(15-16лет)** | | | **СОГ-8(16-17 лет)** | | |
| ***оценки*** | | | ***оценки*** | | | ***оценки*** | | | ***оценки*** | | |
| 5 | **4** | 3 | 5 | **4** | 3 | 5 | **4** | 3 | 5 | **4** | 3 |
| **О**  **Ф П** | 1 | **Прыжок в длину с**  **места (см)** | 205 | 170 | 155 | 210 | 180 | 165 | 220 | 190 | 180 | 230 | 195 | 185 |
| **2** | **Подтягивание на пере- кладине (раз)** | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 3 | 9 | 7 | 4 | 10 | 7 | 4 |
| **3** | **Кроссбезучета**  **времени** | 2000 м | | | | | | | | | | | |
| **С**  **Ф П** | **1.** | **Бег 30 м (5x6м), сек** | 11.1 | 11.6 | 11.8 | 10.8 | 11.3 | 11.6 | 10.4 | 10.8 | 11.1 | 10.0 | 10.6 | 10.8 |
| **2** | **Бег 92 м с изменением направления (сек.)** | 29.0 | 29.5 | 30.0 | 28.5 | 29.0 | 29.5 | 27.5 | 28.0 | 28.5 | 27.0 | 27.5 | 28.0 |

* + 1. https://fsd.multiurok.ru/html/2019/12/18/s_5dfa43015d5ea/1294046_9.png***Бег 30 м: 5х6м.***На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигнал учащийся бежит, преодолеваярасстояние6мпятьраз.Приизменениидвижениявобратномнаправленииобеногииспытуемогодолжныпересечьлинию.
    2. ***Бег 92 м****в пределах границ волейбольной площадки.*На волейбольной площадке расположить 7 набивных (I кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м 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 в длину с места.***Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
    4. ***Подтягивание.***Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

5 ***Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.***Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

НОРМАТИВЫ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Уровень физической подготовленности | | | | |
| высокий | Вышесреднего | средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Подтягивание на перекладине, раз (мальчики) | | | | | |
| Возраст | 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 8 | 5 и выше | 4 | 3 | 2 | 1 и ниже |
| 9 | 6 и выше | 5 | 4 | 2-3 | 1 и ниже |
| 10 | 7 и выше | 6 | 4-5 | 2-3 | 1 и ниже |
| 11 | 8 и выше | 7 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |
| 12 | 9 и выше | 7-8 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |
| !3 | 10 и выше | 8-9 | 6-7 | 3-5 | 2 и ниже |
| 14 | 11 и выше | 9-10 | 7-8 | 4-6 | 3 и ниже |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наклон вперед из положения сидя на полу (см) | | | | | | |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5баллов | 4 балла | 3 балла | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
| 1 | 5 | 3 | 1 | 7 | 5 | 3 |
| 2 | 6 | 4 | 2 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | 7 | 5 | 3 | 9 | 7 | 5 |
| 4 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 |
| 5 | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 |
| 6 | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| 7 | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 |
| 8 | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |

**5. Список литературы.**

***Список литературы для учителя***

1. Авторская программа «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. М: Просвещение, 2011 год.

2. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 2012г

3. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.

4. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2015г.

5. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2010.

6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 2008.

7. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.

8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 2011.

9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 2015

10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.

11. Медицинский справочник тренера. М., 2006.

12. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002..

***Список литературы для воспитанников***

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 2012.