

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ «Витязь»
имени В.И. Васильева»
протокол № 1 от «10» апреля 2023



«Утверждена»
Приказом № 428 от «10» апреля 2023г.
Директор МАУ ДО «СШ «Витязь»
им. В.И. Васильева»
_____ А.В. Липко

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Витязь»
имени В.И. Васильева»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Направленность программы: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

Срок реализации программы 3 ГОДА

Разработчики программы:
инструктор-методист Саморядова Наталья Ивановна
тренер-преподаватель Прохоров Михаил Викторович

г.о. Чехов
2023 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Общеразвивающая программа по волейболу» (далее - Программа) предназначена для организации обучения волейболу детей в спортивно оздоровительных группах МАУ ДО «СШ «Витязь» им. В.И.Васильева»

Программа направлена на физическое воспитание занимающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям волейболом, выявление одаренных занимающихся.

Спортивно-оздоровительная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для проведения спортивно-оздоровительной работы среди различных возрастных групп населения.

Реализация Программы осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ). В СОГ зачисляются все желающие от 5 лет, не имеющие противопоказаний к занятию волейболом (далее – занимающиеся).

Как правило, к данной категории обучающихся могут относиться дети, которые, по каким-либо причинам, не соответствуют критериям для зачисления на освоение программ спортивной подготовки, выпускники спортивной школы, которые в силу различных обстоятельств не могут проходить дальнейшее освоение программы спортивной подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) для обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Витязь» им.В.И.Васильева» г. Чехова разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

- 2
- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказа Минспорта России от 30.10.2023 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
 - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации.

Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний.

Высокий подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Целью данной программы является организация спортивной подготовки обучающихся по волейболу, а также массовое общефизическое оздоровление детей школьного возраста с различными физическими способностями.

Основными задачами программы являются следующие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребёнка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование интереса, к систематическим занятиям волейболом.
3. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическим упражнениям.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

Сроки реализации Программы – 1 год.

Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся по волейболу (в академических часах) приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп и определения объёма недельной нагрузки (в академических часах)

Возраст занимающихся (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объём подготовки (час) кол-во часов в неделю
5 лет	5	3	138/3

Планируемые результаты.

В ходе освоения спортивно-оздоровительной программы обучающиеся должны знать:

- значение двигательной активности в укреплении здоровья;
- спортивные звания и разряды;
- развитие волейбола в России и за рубежом;
- правила личной гигиены;

- основы техники и тактики волейбола правила организации и проведения соревнований;
- технику перестроений при выполнении строевых упражнений;
- упрощенные правила игр: баскетбол, футбол;
- правильную технику выполнения легкоатлетических, гимнастических упражнений, применяемых на учебно-тренировочных занятиях— правильную технику выполнения упражнений на развитие прыгучести;
- правильную технику выполнения упражнений на развитие быстроты ответных действий;
- правильную технику выполнения блокирования, нападающего удара, приема и передачи мяча, подачи;
- правильную технику выполнения упражнений для всех групп мышц, применяемых на учебно-тренировочных занятиях;
- основные технические приемы волейбола;
- расстановку игроков на площадке;
- страховку системой «углом вперед»;
- страховку системой «углом назад»;
- способы приема и обработки мяча;
- позиции игроков при разных игровых ситуациях.

В ходе освоения спортивно-оздоровительной программы обучающиеся должны уметь:

- применять на практике основы массажа;
- грамотно планировать режим дня;
- планировать питание, подбирать витамины согласно своему возрасту и состоянию здоровья;
- применять правила личной гигиены на практике;
- пропагандировать здоровый образ жизни личным примером;
- коммуникабельно вести себя в коллективе;
- применять в игре правила волейбола;

- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации;
- правильно выполнять перестроения при выполнении строевых упражнений;
- правильно выполнять упражнения, развивающие быстроту ответных действий;
- правильно выполнять упражнения для развития прыгучести;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;
- правильно и своевременно использовать технические приемы, необходимые в различных ситуациях;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- применять на практике различные варианты страховки;
- взаимодействовать с игроками своей команды для достижения оптимального командного результата.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебный план программы рассчитан на 46 недель

Учебный план учебно-тренировочных занятий в спортивно оздоровительных группах на 46 недели представлен в Таблице № 2.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа (90 минут) каждое. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

Таблица № 2

Учебный план учебно-тренировочных занятий в МАУ ДО «СШ «Витязь» им.В.И.Васильева»

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	64
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	30
4	Технико – тактическая подготовка (ТТП)	23
5	Участие в соревнованиях	3
6	Тестирование, контрольные и переводные испытания	8
Итого		138

Таблица № 3

Учебный план по общей физической подготовке.

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1.	Общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища)	100
2.	Упражнения для развития физических качеств и общей выносливости	70
ИТОГО		170

Таблица № 4

Учебный план по специальной физической подготовке.

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1.	Специальные упражнения	90
ИТОГО		90

Таблица № 5

Учебный план по технико-тактической подготовке.

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1.	Изучение и совершенствование боевой стойки, прямых, боковых ударов левой-правой в голову, в туловище	14
2.	Изучение и совершенствование защитных приёмов, уклонов, нырков, подставки, шаги в стороны	16
ИТОГО		30

Таблица № 6

Учебный план по теоретической, психологической подготовке и медиковосстановительным мероприятиям.

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Психологическая подготовка	4
3.	Медико-восстановительные мероприятия	2
ИТОГО		12

Таблица № 7

Учебный план по участию в соревнованиях.

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1.	Участие в соревнованиях	10
ИТОГО		10

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание программы.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие систем организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена тренировочного процесса. Режим дня и питания. Витаминизация. Планирование режима дня. Основы массажа. Виды массажа и его применения. Сауна. Самоконтроль спортсмена.

Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и учебно-тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивнооздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта.

Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях. Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.

Понятие о методике учебно-тренировочного занятия. Факторы, обуславливающие эффективность обучения.

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей соревновательной деятельности.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и занятий по волейболу. Тренажеры, технические средства.

Правила волейбола. Жестикуляция судей. Ведение протокола. Полномочия тренера-преподавателя и капитана команды. Спортивное поведение на площадке.

Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Пропаганда здорового образа жизни.

Формирование мотивации положительного отношения к занятиям физической культуры и спортом.

Отказ от вредных привычек.

Психология совместимости в коллективе. Умение находить «общий язык» в команде. Взаимовыручка. Доброжелательный климат в коллективе.

Умение выполнять требования тренера-преподавателя в процессе обучения.

Речевое взаимодействие в игровых ситуациях.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов Индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках. Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т. д. Спортивные игры: Баскетбол. Футбол.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и

разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи 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 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).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера.

Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

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.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол, в бадминтон.

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 и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену,

приземлится и снова прыгнуть, и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- на впрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
 - броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
 - то же в парах;
 - имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
 - метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу(расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
 - совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
 - то же с мячом у тренировочной сетки;
 - многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:*
- прыжковые упражнения, описание ранее в сочетании с подниманием рук вверх;

- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);
- выполнение блокирования после перемещений, остановок;
- передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правыми левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;
- то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180;
- то же, но на расстоянии 1 м от сетки;
- то же, но остановка и прыжок по сигналу;
- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;
- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений. Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;

- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча, подброшенного партнером;- с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии;- подача нижняя боковая.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;- остановка шагом.

Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером; - на месте и после перемещений.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

3.2. Система контроля и зачетные требования.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы по годам обучения - контрольные занятия по выполнению нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке. Также желающие продолжить обучение по программе спортивной подготовки и по результатам сдачи нормативов могут быть зачислены в группы начальной подготовки.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ЛИТЕРАТУРА

1. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.метод.пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012.
2. Белич, С. Волейбол: спортивная секция для малышей / С. Белич // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2007. – 16–30 сент. (№ 18). – С. 13–15.
3. Беляев, Анатолий Васильевич. Волейбол на уроке физической культуры : [учебно-метод. пособие] / А. В. Беляев. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2005. – 144 с. : ил. – (Физическая культура в школе). – Библиогр.: с. 142. – ISBN 5-278-00780-х.4. Железняк Ю.

Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000

5. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003.

6. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф.Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999.

7. Ладохина, Наталья. От простого – к сложному : Сто упражнений для обучения волейболу / Наталья Ладохина, Марина Порошина // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2011. – 1–15 марта (№ 5). – С. 40–42

8. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа.

Методические рекомендации / В.М. Алферов. - М.: ВФВ, 2012. - Вып. № 11.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Всероссийская Федерация Волейбола [Электронный ресурс].

Режим доступа: <https://volley.ru>

2. Федерация Волейбола Кемеровской области – Кузбасса [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://volleykem.ru>

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.minobrnauki.gov.ru>

4. Министерство образования Кузбасса [Электронный ресурс].
Режим доступа: <https://образование42.рф>

5. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

6. Министерство физической культуры и спорта Кузбасса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://minsport-kuzbass.ru>

7. Ребёнок в спорте [Электронный ресурс]. [Электронный ресурс].
Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru>