

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» Алатырского муниципального округа Чувашской Республики

Принята
решением Педагогического совета
МАУ ДО «СПШ»
Алатырского муниципального округа
Протокол от 20 августа 2024 г. № 7

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «СПШ»
Алатырского муниципального округа
от 26 августа 2024 г. № 147

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Чернова Мария Васильевна

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебно-тематический план**
- 3. Содержание программы**
- 4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы**
- 5. Учебно-методическое обеспечение программы**
- 6. Материально-техническое оснащение**
- 7. Список литературы**
- 8. Календарный учебный график**

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (7 месяцев), её объём 180 часов.

**Учебный план тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительной группы по волейболу
(нагрузка 6 часов в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	59	10	49	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	35	5	30	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	55	5	50	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	15	5	10	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	16	5	11	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
Всего часов:		180	30	150	

2. Содержание программы

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические

упражнения.

Подвижные и

спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.

29. Одиночное блокирование.

30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).

31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. **Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования	Районные соревнования

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания Программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёта по партиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; - выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; - выполнять падения.

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2; - выполнять передачи мяча снизу над собой в круге; - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность; - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; - выполнять обманные действия “скидки”.

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> - переход средней линии; - положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; - обязанности судей. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; - выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; - выполнять передачу сверху двумя руками в

	<p>прыжке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять верхнюю прямую подачу; - выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач; - выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
--	---

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

5. Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Для реализации программы используются следующие методы:

общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы. Для освоения техники игры в волейбол используют методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относят:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей и др.;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко - и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

К средствам и методам, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений относят:

- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения;
- методы целостного и расчлененного упражнения;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Методы спортивной тренировки:

Методы тренировки

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).
2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

Методы строго регламентированного упражнения

Сущность его заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Они позволяют:

- 1) осуществлять подготовку по строго предписанной программе;
- 2) строго регламентировать нагрузки по объему и интенсивности;
- 3) точно задавать интервалы отдыха;
- 4) избирательно воспитывать (развивать) физические качества;
- 5) использовать физ.упражнения в занятиях с различным возрастным контингентом;
- 6) эффективно осваивать технику физических упражнений.

подразделяются на 2 подгруппы:

- а) методы обучения двигательным действиям;
- б) методы развития физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям:

- метод целостно-конструктивного упражнения;
- расчленено-конструктивный метод - используются имитационные упражнения.
- метод сопряженного воздействия – используется на этапе совершенствования техники упражнений (облегченные или затрудненные условия).

Методы развития физических качеств. Направлены на развитие и закрепление адаптационных процессов в организме. Методы этой группы можно разделить на методы стандартными (равномерными) и нестандартными (переменными) нагрузками.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как регламентированными паузами, так и произвольными паузами.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме.

В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный интегральный) или избирательный (преимущественный) характер.

При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование (развитие) различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств.

При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы остается постоянной, при переменном – варьирующей.

Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в режиме равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей организма развития специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения, занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

6. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	2
3	Волейбольные стойки	2

4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи волейбольные	15
7	Мячи набивные	5
8	Скакалки	10
9	Стадион	1

7.Список литературы

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

8. Календарный учебный график

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	групповые теоретические занятия;	1	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	групповые тренировочные занятия	1	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3-4	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
5-7	групповые тренировочные занятия	3	Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
8-9	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
10-11	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
12-13	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий контроль

14-15	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
16-17	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18-19	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
20-21	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предварительный контроль
22-23	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предварительный контроль
24-25	групповые теоретические занятия;	2	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
26-27	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
28-29	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
30-31	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
32-33	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивная площадка	Текущий контроль
34-35	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивная площадка	Текущий контроль
36-37	индивидуальные тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивный зал	Текущий контроль

38-39	индивидуальные тренировочные занятия	2	Верхняя боковая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
40-41	индивидуальные тренировочные занятия	2	Верхняя силовая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
42-43	Индивидуальные тренировочные занятия	2	Подача мяча «накатом».	Спортивный зал	Текущий контроль
44-45	индивидуальные тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча вращением от себя.	Спортивный зал	Текущий контроль
46-47	индивидуальные тренировочные занятия	2	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Приём мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
48-49	индивидуальные тренировочные занятия	2	Прием мяча снизу.	Спортивный зал	Текущий контроль
50-51	индивидуальные тренировочные занятия	2	Прием мяча сверху.	Спортивный зал	Текущий контроль
52-53	индивидуальные тренировочные занятия	2	Прием – передача мяча снизу двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
54-55	Индивидуальные занятия	2	Прием – передача двумя руками сверху.	Спортивный зал	Текущий контроль
56-57	Индивидуальные занятия	2	Прием – передача первым темпом.	Спортивный зал	Текущий контроль

58-59	Индивидуальные занятия	2	Прием – передача мяча первым темпомснизу.	Спортивный зал	Текущий контроль
60-61	Индивидуальные занятия	2	Прием – передача мяча первым темпомсверху.	Спортивный зал	Текущий контроль
62-63	Индивидуальные занятия	2	Прием – передача мяча в зоны 2-3-4.	Спортивный зал	Текущий контроль
64-65	Индивидуальные занятия	2	Прием – передача мяча в зоны 1-6-5.	Спортивный зал	Текущий контроль
66-67	Индивидуальные занятия	2	Нападающий удар. Восстановительные процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль
68-69	Индивидуальные занятия	2	Прямой нападающий удар. Гигиенические средства.	Спортивный зал	Текущий контроль
70-71	Индивидуальные занятия	2	Прямой удар с переводом.	Спортивный зал	Текущий контроль
72-73	Индивидуальные занятия	2	Боковой нападающий удар.	Спортивный зал	Текущий контроль
74-75	Индивидуальные занятия	2	Нападающий удар по линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
76-77	Индивидуальные занятия	2	Нападающий удар по диагонали.	Спортивный зал	Текущий контроль
78-79	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
60-61	восстановительные мероприятия	2	Нападающий удар с отскоком от блока ват.	Спортивный зал	Текущий контроль

62-63	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
64-65	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
66-67	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
68-69	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
70-71	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
72-73	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
74-75	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
76-77	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
78-79	восстановительные мероприятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
80-81	восстановительные мероприятия	2	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
82-83	групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль
84-85	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль

86-87	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
88-89	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
90-91	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
92-93	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
94-95	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
96-97	групповые теоретические занятия;	2	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
98-99	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
100-101	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
102-103	групповые тренировочные занятия	2	Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
104-105	групповые тренировочные занятия	2	Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
106-107	групповые тренировочные занятия	2	Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
108-109	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

110-111	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
112-113	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
114-115	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
116-117	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
118-119	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
120-121	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
122-123	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
124-125	групповые теоретические занятия;	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
126-127	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
128-129	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
130-131	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры внападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
132-133	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль

134-135	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры угломвперёд в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
136-137	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры угломназад в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
138-139	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры внападении углом вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
140-141	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры внападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
142-143	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники верхнихпередач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
144-145	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры внижних передачах мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
146-147	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхнихпередач мяча сверху назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
148-149	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижнихпередач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
150-151	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мячаверхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
152-153	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мячанижней передачи за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
154-155	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техникинападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
156-157	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники прямогонападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль

158	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара правой и левойрукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
159	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивная площадка	Текущий контроль
160	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивный зал	Текущий контроль
161	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивная площадка	Текущий контроль
162	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техникинападающего удара в зону 4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
163	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техникинападающего удара в зону 1.	Спортивная площадка	Текущий контроль
164	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техникинападающего удара в зону 6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
165	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техникинападающего удара в зону 5.	Спортивная площадка	Текущий контроль
166	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техникинападающего удара в зону 2.	Спортивная площадка	Текущий контроль
167	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техникинападающего удара в зону 3.	Спортивная площадка	Текущий контроль
168	групповые тренировочные занятия	1	Обманные движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
169	групповые тренировочные занятия	1	Скидка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль

170	групповые тренировочные занятия	1	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
171	групповые тренировочные занятия	1	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
172	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивная площадка	Текущий контроль
173	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
174	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
175	зачеты, тестирования	1	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
176	зачеты, тестирования	1	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
177	групповые тренировочные занятия	1	История развития волейбола. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
178	групповые тренировочные занятия	1	Методика судейства игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
179	групповые тренировочные занятия	1	Судейство игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
180	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль