

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича села Борское муниципального района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на

Утверждаю

заседании методического  
объединения

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»  
с.Борское

Протокол №9 от «04»07.2025г.

\_\_\_\_\_ Л.М.Жабина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол 5-17 лет»

Возраст обучающихся: 5 - 17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Черкасская Е.К. методист, Игитян А.И. ст.методист

Пользователи:

Дробышев А.А., Зуев С.В., Горлова Л.А., Долгих А.А., Вшивков А.В.,  
Данилевская Е.В., Чумаков Н.В.

Согласовано

Начальник ДЮСШ с.Борское

\_\_\_\_\_ Н.А. Бурлака

с. Борское 2025

## Оглавление

Пояснительная записка .....	8
Краткая аннотация .....	8
Нормативными основаниями для разработки данной программы являются: .....	8
Направленность программы .....	9
Актуальность программы .....	10
Новизна программы .....	10
Отличительные особенности программы .....	10
<b>Педагогическая целесообразность.</b> ....	10
<b>Цель программы</b> .....	11
Задачи программы: .....	11
Обучающие: .....	11
Развивающие: .....	11
Воспитательные: .....	11
Возраст .....	11
Сроки реализации: .....	11
Режим занятий .....	11
Формы организации обучения: .....	12
Форма обучения: .....	12
Ожидаемые результаты по освоению программы: .....	12
Критерии оценки достижения планируемых результатов. ....	13
Формы подведения итогов: .....	13
Учебно план программы «Волейбол 5-17 лет» .....	13
1 год обучения программы «Волейбол 5-17 лет» .....	14
Учебно план 1 года .....	14
Модуль 1 «Начальная подготовка обучения игры» .....	15
Цель: .....	15
Задачи: .....	15
Обучающие: .....	15
Развивающие: .....	15
Воспитательные: .....	15
Предметные ожидаемые результаты .....	15
Обучающийся должен знать: .....	15
Обучающийся должен уметь: .....	16

Обучающийся должен приобрести навык: .....	16
Содержание программы модуля 1 .....	16
Модуль 2 «Повышение физической подготовленности подрастающего поколения» .....	19
<b>Цель:</b> .....	19
<b>Задачи:</b> .....	20
<b>Обучающие:</b> .....	20
<b>Развивающие:</b> .....	20
<b>Воспитательные:</b> .....	20
<b>Предметные ожидаемые результаты</b> .....	20
Обучающийся должен знать: .....	20
Обучающийся должен уметь: .....	20
Обучающийся должен приобрести навык: .....	20
<b>Учебно-тематический план 2 модуля</b> .....	20
<b>Содержание программы модуля 2</b> .....	21
Модуль 3 «Начальное обучение технике и тактике игры» .....	24
<b>Цель:</b> .....	24
<b>Задачи:</b> .....	24
<b>Обучающие:</b> .....	24
<b>Развивающие:</b> .....	24
<b>Воспитательные:</b> .....	24
<b>Предметные ожидаемые результаты</b> .....	24
Обучающийся должен знать: .....	24
Обучающийся должен уметь: .....	24
Обучающийся должен приобрести навык: .....	24
<b>Учебно-тематический план 3 модуля</b> .....	25
<b>Содержание программы модуля 3</b> .....	25
Модуль 4 «Углублённое обучение технике и тактике игры» .....	27
<b>Цель:</b> .....	27
<b>Задачи:</b> .....	28
<b>Обучающие:</b> .....	28
<b>Развивающие:</b> .....	28
<b>Воспитательные:</b> .....	28
<b>Предметные ожидаемые результаты</b> .....	28
Обучающийся должен знать: .....	28
Обучающийся должен уметь: .....	28

Обучающийся должен приобрести навык: .....	28
Учебно-тематический план 4 модуля .....	28
Содержание программы модуля 4 .....	29
2 год обучения программы «Волейбол 5-17 лет».....	31
Учебно план 2 года.....	31
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы .....	32
Формы контроля качества образовательного процесса:.....	32
Модуль 1 «Общие основы волейбола».....	33
Цель: .....	33
Задачи:.....	33
Обучающие:.....	33
Развивающие: .....	33
Воспитательные: .....	33
Предметные ожидаемые результаты.....	33
Обучающийся должен знать: .....	33
Обучающийся должен уметь: .....	33
Обучающийся должен приобрести навык: .....	33
Учебно-тематический план 1 модуля.....	33
Содержание программы модуля 1 .....	34
Модуль 2 «Изучение и обучение основам техники игры» .....	36
Цель: .....	36
Задачи:.....	36
Обучающие:.....	36
Развивающие: .....	36
Воспитательные: .....	36
Предметные ожидаемые результаты.....	36
Обучающийся должен знать: .....	36
Обучающийся должен уметь: .....	36
Обучающийся должен приобрести навык: .....	37
Учебно-тематический план 2 модуля.....	37
Содержание программы 2 модуля .....	37
Модуль 3 «Изучение и обучение основам тактики игры».....	39
Цель: .....	39
Задачи:.....	39
Обучающие:.....	39

Воспитательные: .....	39
Предметные ожидаемые результаты.....	39
Обучающийся должен знать: .....	39
Обучающийся должен уметь: .....	39
Обучающийся должен приобрести навык: .....	39
Учебно-тематический план 3 модуля.....	40
Содержание программы 3 модуля .....	40
Модуль 4 «Основы физической подготовки в волейболе».....	42
Цель: .....	42
Обучающие:.....	43
Развивающие: .....	43
Воспитательные: .....	43
Предметные ожидаемые результаты.....	43
Обучающийся должен знать: .....	43
Обучающийся должен приобрести навык: .....	43
Учебно-тематический план 4 модуля.....	43
Содержание программы 4 модуля .....	44
3 год обучения программы «Волейбол 5-17 лет».....	47
Учебно план 3 года.....	47
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	47
Формы контроля качества образовательного процесса:.....	48
Модуль 1 «Всестороннее физическое развитие и совершенствование двигательных и морально-волевых качеств».....	48
Цель: .....	48
Задачи: .....	48
Обучающие: .....	48
Развивающие: .....	48
Воспитательные: .....	49
Предметные ожидаемые результаты .....	49
Обучающийся должен знать: .....	49
Обучающийся должен уметь: .....	49
Обучающийся должен приобрести навык: .....	49
Учебно-тематический план 1 модуля.....	49
Содержание программы 1 модуля .....	50
Модуль 2 «Основы техники и тактики игры».....	52
Цель: .....	52

<b>Задачи:</b> .....	52
<b>Обучающие:</b> .....	52
<b>Развивающие:</b> .....	52
<b>Воспитательные:</b> .....	52
Предметные ожидаемые результаты.....	52
<b>Обучающийся должен знать:</b> .....	52
<b>Обучающийся должен уметь:</b> .....	52
<b>Обучающийся должен приобрести навык:</b> .....	52
Учебно-тематический план 2 модуля.....	53
Содержание программы 2 модуля .....	53
Модуль 3 «Углубленное обучение технике и тактике игры» .....	56
<b>Цель:</b> .....	56
Задачи:.....	56
<b>Обучающие:</b> .....	56
<b>Развивающие:</b> .....	56
<b>Воспитательные:</b> .....	56
Предметные ожидаемые результаты.....	57
<b>Обучающийся должен знать:</b> .....	57
<b>Обучающийся должен уметь:</b> .....	57
<b>Обучающийся должен приобрести навык:</b> .....	57
Учебно-тематический план 3 модуля.....	57
Содержание программы 3 модуля .....	57
Тема 3. Виды соревнований. ....	58
Тема 4. Гимнастические упражнения. ....	58
Модуль 4 «Совершенствование владения основными приемами техники и тактики игры» ....	60
<b>Цель:</b> .....	60
Задачи:.....	60
<b>Обучающие:</b> .....	60
<b>Развивающие:</b> .....	60
<b>Воспитательные:</b> .....	60
Предметные ожидаемые результаты.....	60
Обучающийся должен знать: .....	60
<b>Обучающийся должен уметь:</b> .....	61
<b>Обучающийся должен приобрести навык:</b> .....	61
Учебно-тематический план 4 модуля.....	61

Содержание программы 4 модуля .....	61
Воспитание .....	64
Задачами воспитания по программе являются: .....	65
Целевые ориентиры воспитания детей по программе: .....	65
Формы и методы воспитания. ....	65
Условия воспитания, анализ результатов. ....	66
Воспитательные средства: .....	67
Основные воспитательные мероприятия: .....	67
Воспитание волевых качеств. ....	67
Трудовое воспитание .....	68
Патриотическое воспитание.....	68
Наставничество .....	69
Ресурсное обеспечение программы.....	69
Методическое обеспечение .....	69
<b>Основные принципы, положенные в основу программы:</b> .....	69
<b>Методы _ работы:</b> .....	69
<b>Материально-техническое оснащение программы</b> .....	70
Список литературы: .....	70
Список интернет – ресурсов: .....	71
Приложение № 1 .....	71
План воспитательной и профориентационной работы.....	71
Приложение № 2 .....	72
Приложение № 3 .....	73
Приложение № 4 .....	76

## **Пояснительная записка**

### **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол 5-17 лет» (далее - Программа) включает в себя 4 модуля на каждом году обучения. Программа имеет общекультурный характер и направлена на овладение начальными знаниями в области укрепления здоровья подростков средствами спортивной игры волейбол. Изучая Программу, учащиеся смогут осознать необходимость физической нагрузки для здоровья человека.

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся школьного возраста, и представляет собой набор учебных тем, необходимых детям при сдаче ВФСК ГТО.

### **Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления



образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол 5-17 лет» имеет физкультурно-спортивную направленность.

## **Актуальность программы**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Таким образом, программа «Волейбол» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

## **Новизна программы**

состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

## **Отличительные особенности программы**

Учебный план каждого года обучения программы состоит из модулей. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе. Программа долгосрочная, рассчитана на три года. Применяется разноуровневый подход в силу разного возраста и характеров обучающихся.

## **Педагогическая целесообразность.**

В основе программы лежит подход, который позволяет обеспечить: формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию; проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся в системе образования; активную учебно-познавательную деятельность обучающихся; построение образовательного процесса с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся. Программа «Волейбол» позволяет занимающимся приобщиться к культуре волейбола, как Самарской области, России, так и к мировой.

## **Цель программы**

– укрепление физического здоровья детей через занятия волейболом, формирование у обучающихся целостного понимания игры «волейбол», воспитание гармоничной, социально активной личности.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

1. Обучить основным приемам техники и тактики игры в волейбол.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам судейства.

### **Развивающие:**

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.
2. Развивать двигательные умения и навыки.
3. Развивать коммуникативные навыки общения со сверстниками и взрослыми
4. Развить интерес к изучению предмета
5. Развить самостоятельность, наблюдательность.

### **Воспитательные:**

- ✓ Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- ✓ Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- ✓ Воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

## **Возраст**

детей, участвующих в реализации данной программы: 5- 17 лет, оптимальное количество детей в группе – 15 человек и больше.

Подростковая самостоятельность выражается в разнообразных увлечениях, в том числе спортом. В этом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. Данный возраст характеризует психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению. Работа в рамках тренировочных занятий строится по подгруппам (по возрастам): дети 5- 9 лет (младшая группа), дети 10-14 лет (средняя) и (старшая группа) 15-17 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

## **Сроки реализации:**

Программа рассчитана на 3 года, объем – 154 часа в год, 3.5 часа в неделю.

## **Режим занятий**

Занятия по программе «Волейбол 5-17 лет» проводятся 2-3 раза в

неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность занятий для учащихся в неделю 3,5 академических часа.

**Формы организации обучения:**

Групповая, индивидуальная, парная (используется в тех случаях, когда отдельные обучающиеся отстают в физической, тактической и технической подготовке. Тренер определяет слабые места в подготовке обучающихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

**Форма обучения:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: просмотр трансляций игр; показ упражнений, элементов игры, наблюдение.
- практические методы: практические тренировки; демонстрация упражнений, выполнение отдельных заданий, игровой.
- методы контроля: опрос, тестирование, учебная игра, сдача нормативов, участие в соревнованиях

**Ожидаемые результаты по освоению программы:**

Личностными	Предметные	Метапредметные
<ul style="list-style-type: none"><li>- повышение уровня самооценки;</li><li>- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;</li><li>- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li><li>- желание больше знать, доводить начатое дело до конца;</li><li>- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;</li><li>- уважительное отношение к людям и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- знать основные правила безопасности поведения на площадке,</li><li>- знать основные правила игры, теорию тактических действий, простейшие способы взаимодействия игроков;</li><li>- научиться переносить значительные физические и психические нагрузки,</li><li>- знание предметной терминологии;</li><li>- знание о личной гигиене, об истории волейбола.</li></ul>	<p><b>Познавательные :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- уметь ставить учебную задачу и находить информацию для ее решения;</li><li>- уметь анализировать полученные знания;</li><li>- прогнозировать результат.</li></ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;</li><li>- вносить коррективы в действие с учетом характера сделанных ошибок;</li><li>- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей.</li></ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;</li><li>- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;</li><li>- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</li></ul>

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

- Уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;
- Уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;
- Уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

### **Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- турниры;
- открытые и контрольные занятия.
- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

### **Учебно план программы «Волейбол 5-17 лет»**

№	Наименование модулей	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 год «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»				
1	Начальная подготовка обучения игры	9	29	38
2	Повышение физической подготовленности подрастающего поколения	9	30	39
3	Начальное обучение технике и тактике игры	9	29	38
4	Углубленное обучение технике и тактике игры	9	30	39

	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	Всего часов	36	118	154
2 год «Спортивно-техническая деятельность»				
1	Общие основы волейбола	7	31	38
2	Изучение и обучение основам техники игры	7	32	39
3	Изучение и обучение основам тактики игры	7	31	38
4	Основы физической подготовки в волейболе	7	32	39
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	Всего часов	28	126	154
3 год «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»				
1	Всестороннее физическое развитие и совершенствование двигательных и морально-волевых качеств	7	32	39
2	Основы техники и тактики игры	6	32	38
3	Углубленное обучение технике и тактике игры	7	32	39
4	Совершенствование владения основными приемами техники и тактики игры	6	32	38
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	Всего часов	26	128	154

### 1 год обучения программы «Волейбол 5-17 лет»

#### Учебно план 1 года

№	Количество часов
---	------------------

	Наименование модулей	Теория	Практика	Всего
1	Начальная подготовка обучения игры	9	29	38
2	Повышение физической подготовленности подрастающего поколения	9	30	39
3	Начальное обучение технике и тактике игры	9	29	38
4	Углубленное обучение технике и тактике игры	9	30	39
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	Всего часов	36	118	154

### **Модуль 1 «Начальная подготовка обучения игры»**

#### **Цель:**

повышение физической подготовленности подрастающего поколения и привлечение к здоровому образу жизни с помощью игр в пионербол и мини-волейбол, как одной из форм активного отдыха.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- ✓ изучение правил, основы техники и тактики игры в волейбол;
- ✓ роль команды и значение взаимопонимания для игры;
- ✓ роль капитана команды, его права и обязанности.

##### **Развивающие:**

- ✓ развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- ✓ способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры.

##### **Воспитательные:**

- ✓ способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- ✓ способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### **Обучающийся должен знать:**

- ✓ правила игры в пионербол и мини-волейбол;
- ✓ правила разминки перед занятием физкультурой и спортом;
- ✓ правила по технике безопасности во время занятий в спортивном зале;

- ✓ подвижные игры.

**Обучающийся должен уметь:**

- ✓ играть в пионербол и мини-волейбол;
- ✓ соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (эстафеты, подвижные игры, пионербол, мини-волейбол);
- ✓ соблюдать правила дорожного движения;
- ✓ соблюдать правила по технике безопасности во время занятий в спортивном зале.

Обучающийся должен приобрести навык:

- ✓ знание правил игры в пионербол и мини-волейбол.

### Учебно-тематический план 1 модуля

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	1	1	2	Контрольные вопросы по правилам
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	Контрольные упражнения
3	Техническая подготовка	1	2	3	Контрольные упражнения
4	Тактическая подготовка	1	2	3	Контрольные упражнения в конце года
5	Игровые занятия	0,5	14	14,5	Контроль за выполнением правил игры
6	Психологическая подготовка	1	2	3	Беседа
7	Безопасность дорожного движения	1	2	3	Викторина, тестирование
8	Соревнования	0,5	2	2,5	Итоги игр
9	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	1	1	2	Беседы, посещение мероприятий
10	Итоговое занятие	1	1	2	Диагностика
<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	

### Содержание программы модуля 1

**Тема 1.** Теоретическая подготовка. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Теория: Знакомство с детьми. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спортивной дисциплины. Основные закономерности спортивной разминки



перед занятием, влиянием физических упражнений на организм. История возникновения волейбола. Понятие о спортивном напитке и спортивной дисциплине, правила игры: разметка площадки, расстановка игроков, правила подачи, переход игроков, понятие о 3-х касаниях.

Практика: Игра в мини-волейбол.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

Теория: Общеразвивающие упражнения: обычный бег по прямой, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с прыжками вверх с замахом рук, бег приставными шагами, спиной вперед, остановки, разбег для нападающего удара в 2 шага, прыжок с 2-х ног при блокировании, основная стойка волейболиста, стойка волейболиста для нижнего приема, ходьба выпадами, приседание, передвижение на руках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжковые упражнения, поднимание туловища (качание пресса).

Общеразвивающие упражнения с предметами: с теннисными мячами, со скакалками.

Упражнения на развитие ловкости: дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами (лицом, спиной, боком приставными шагами), броски мяча из-за спины, удержание наклона сидя с мячом в вытянутых руках (специальная ловкость), сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке двух игроков.

Упражнения на развитие гибкости: перекаты бедра - живот - грудь с прогнутой спиной в положении лёжа на животе (мяч в руках), прыжки из упора присев в упор лёжа с пригибанием спины.

Упражнения на развитие выносливости. Челночный бег. Бег - эффективное средство развития выносливости. Во время бега тратится значительное количество энергии, усиливается работа органов кровообращения и дыхания. Однако при длительном беге учащиеся испытывают неприятные ощущения усталости. Однообразие длительного бега усиливает это чувство. Поэтому в группах 1-го года спортивно-оздоровительной подготовки выносливость лучше развивать во время подвижных игр и эстафет, которые они выполняют с большим интересом.

Практика: Игра в мини-волейбол.

## **Тема 3. Техническая подготовка.**

Теория: При обучении начинающих техническим элементам игры необходимо начинать с простейших упражнений для овладения основными приемами игры. Для игры в мини-волейбол на начальном этапе достаточно изучения основных стоек и перемещений и нижней подачи, в соответствии с физическими возможностями некоторым игрокам можно разрешить подачу с

3-х метровой или 6-ти метровой отметки, чтобы избежать болезненных психологических ощущений во время игры. Задача: обучение техническим приемам игры на месте и особенно в движении:

- игра с мячом одного игрока;
- игра с мячом двух игроков;
- нижняя передача мяча на месте и в движении;
- нижняя подача и прием подачи;
- основные стойки, разбег в 2 шага для нападающего удара, остановки;
- ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи;
- верхняя передача около сетки;
- тренировка связующего.

Следует использовать различные подводящие и волейбольные игры (дети хотят играть) на уменьшенных площадках и с меньшим числом игроков (2х2, 3х3, 4х4). Способности детей отличаются от показателей взрослых, поэтому необходимо вводить специальные правила для детей даже в подводящих играх.

Практика: Игра в мини-волейбол.

#### **Тема 4.** Тактическая подготовка.

Теория: Тактика игры - это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения победы. Тактика игры в пионербол и мини-волейбол:

- забросить мяч в пустую зону;
- сделать две сильных подачи, а затем слабую;
- выбор места для приема мяча;
- прием мяча с доводкой связующему в №3. Практика: Игра в мини-волейбол.

#### **Тема 5.** Игровые занятия.

Теория: Эстафеты, подвижные игры, ловля, броски и передача - игра с нижней подачей, игра в пионербол, игра в мини-волейбол, (используя нижнюю подачу, прием подачи, передачу).

Практика: Закрепление пройденного материала.

#### **Тема 6.** Психологическая подготовка.

Теория: Общая психологическая подготовка заключается в формировании умения контролировать свои чувства во время игры - тренируем во время проведения эстафет, подвижных и развивающих игр, а также во время проведения соревнований:

- дыхание как средство расслабления;

- похлопывание по ладоням игроков одной команды, как жест взаимопомощи и подбадривания;

- умение настраиваться на игру перед соревнованиями - мысленно представить себя на соревнованиях, что будешь делать в той или иной ситуации, лечь на скамейку или на пол для расслабления мышц.

Практика: Закрепление пройденного материала.

#### **Тема 7. Безопасность дорожного движения.**

Теория: С целью приобретения теоретических сведений о правилах безопасности дорожного движения проводятся беседы о правилах поведения на дорогах и улицах города, о личной безопасности и ответственности каждого. Обсуждение опасных мест по пути следования из дома к месту занятия. Типичные ошибки поведения детей на дорогах, приводящие к несчастным случаям и авариям. Места, где можно и нельзя играть, кататься на велосипеде, роликовых коньках, санках. Название и назначение распространенных дорожных знаков для пешеходов и водителей. Остановочный и тормозной путь, как он изменяется и от каких факторов зависит.

Практика: Закрепление пройденного материала.

#### **Тема 8. Соревнования.**

Практика: Эстафеты. Товарищеские игры в пионербол и мини-волейбол между командами, равными по силе и возрасту. Следует использовать различные подводящие и волейбольные игры (дети хотят играть) на уменьшенных площадках и с меньшим числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) в соревновательных условиях. Соревнования по пионерболу и мини-волейболу.

#### **Тема 9. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)**

Теория: Беседа на тему «Развитие российского спорта. Волейбол» Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Акции, приуроченные Дню народного единства (ноябрь) (городские и областные)
- Областная акция «Я помню» (ноябрь)
- Областная Акция «Парад памяти» 7 ноября в Куйбышеве

#### **Тема 10. Итоговое занятие.**

Теория: Диагностика.

Практика: Открытое занятие, соревнования.

### **Модуль 2 «Повышение физической подготовленности подрастающего поколения»**

**Цель:**

овладеть приёмами игры в мини-волейбол и приобрести хорошие технические навыки.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- ✓ изучение правил, основы техники и тактики игры в волейбол;
- ✓ роль команды и значение взаимопонимания для игры;
- ✓ роль капитана команды, его права и обязанности.

**Развивающие:**

- ✓ развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- ✓ способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры.

**Воспитательные:**

- ✓ способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- ✓ способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**Предметные ожидаемые результаты**

**Обучающийся должен знать:**

- ✓ правила игры в пионербол и мини-волейбол;
- ✓ правила разминки перед занятием физкультурой и спортом;
- ✓ правила по технике безопасности во время занятий в спортивном зале;
- ✓ подвижные игры.

**Обучающийся должен уметь:**

- ✓ играть в пионербол и мини-волейбол;
- ✓ соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (эстафеты, подвижные игры, пионербол, мини-волейбол);
- ✓ соблюдать правила дорожного движения;
- ✓ соблюдать правила по технике безопасности во время занятий в спортивном зале.

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- ✓ знание правил игры в пионербол и мини-волейбол.

**Учебно-тематический план 2 модуля**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	1	1	2	Контрольные вопросы по правилам
2	Общая физическая подготовка	0,5	4	4,5	Контрольные упражнения

3	Техническая подготовка	1	4	5	Контрольные упражнения
4	Тактическая подготовка	1	4	5	Контрольные упражнения в конце года
5	Игровые занятия	1	8	9	Контроль за выполнением правил игры
6	Психологическая подготовка	1	2	3	Беседа
7	Безопасность дорожного движения	1	2	3	Викторина, тестирование
8	Соревнования	0,5	2	2,5	Итоги игр
9	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	1	1	2	Беседа, посещение различных мероприятий
10	Итоговое занятие	1	2	3	Диагностика
<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	

## Содержание программы модуля 2

### Тема 1. Теоретическая подготовка. Техника безопасности.

Теория: Овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спортивной дисциплины. Основные закономерности спортивной разминки перед занятием, влиянием физических упражнений на организм. История возникновения волейбола. Понятие о спортивном напитке и спортивной дисциплине, правила игры: разметка площадки, расстановка игроков, правила подачи, переход игроков, понятие о 3-х касаниях.

Практика: Игра в мини-волейбол.

### Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Общеразвивающие упражнения: обычный бег по прямой, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с прыжками вверх с замахом рук, бег приставными шагами, спиной вперед, остановки, разбег для нападающего удара в 2 шага, прыжок с 2-х ног при блокировании, основная стойка волейболиста, стойка волейболиста для нижнего приема, ходьба выпадами, приседание, передвижение на руках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжковые упражнения, поднимание туловища (качание пресса).

Общеразвивающие упражнения с предметами: с теннисными мячами, со скакалками.

Упражнения на развитие ловкости: дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами (лицом, спиной, боком приставными шагами), броски мяча из -за спины, удержание наклона сидя с мячом в

вытянутых руках (специальная ловкость), сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке двух игроков.

Упражнения на развитие гибкости: перекаты бедра - живот - грудь с прогнутой спиной в положении лёжа на животе (мяч в руках), прыжки из упора присев в упор лёжа с прогибанием спины.

Упражнения на развитие выносливости. Челночный бег. Бег - эффективное средство развития выносливости. Во время бега тратится значительное количество энергии, усиливается работа органов кровообращения и дыхания. Однако при длительном беге учащиеся испытывают неприятные ощущения усталости. Однообразие длительного бега усиливает это чувство. Поэтому в группах 1 -го года спортивно-оздоровительной подготовки выносливость лучше развивать во время подвижных игр и эстафет, которые они выполняют с большим интересом.

Практика: Игра в мини-волейбол.

### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Теория: Для игры в мини-волейбол изучение основных стоек и перемещений и нижней подачи, в соответствии с физическими возможностями некоторым игрокам можно разрешить подачу 6-ти метровой отметки, чтобы избежать болезненных психологических ощущений во время игры. Задача: обучение техническим приемам игры на месте и особенно в движении:

- игра с мячом одного игрока;
- игра с мячом двух игроков;
- нижняя передача мяча на месте и в движении;
- нижняя подача и прием подачи;
- основные стойки, разбег в 2 шага для нападающего удара, остановки;
- ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи;
- верхняя передача около сетки;
- тренировка связующего.

Следует использовать различные подводящие и волейбольные игры на уменьшенных площадках и с меньшим числом игроков (2х2, 3х3, 4х4).

Практика: Игра в мини-волейбол.

### **Тема 4. Тактическая подготовка.**

Теория: Тактика игры - это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения победы. Тактика игры в пионербол и мини-волейбол:

- забросить мяч в пустую зону;
- сделать две сильных подачи, а затем слабую;
- выбор места для приема мяча;

- прием мяча с доводкой связующему в №3. Практика: Игра в мини-волейбол.

#### **Тема 5. Игровые занятия.**

Теория: Эстафеты, подвижные игры, ловля, броски и передача - игра с нижней подачей, игра в пионербол, игра в мини-волейбол, (используя нижнюю подачу, прием подачи, передачу).

Практика: Закрепление пройденного материала.

#### **Тема 6. Психологическая подготовка.**

Теория: Общая психологическая подготовка заключается в формировании умения контролировать свои чувства во время игры - тренируем во время проведения эстафет, подвижных и развивающих игр, а также во время проведения соревнований:

- дыхание как средство расслабления;
- похлопывание по ладоням игроков одной команды, как жест взаимопомощи и подбадривания;
- умение настраиваться на игру перед соревнованиями - мысленно представить себя на соревнованиях, что будешь делать в той или иной ситуации, лечь на скамейку или на пол для расслабления мышц.

Практика: Закрепление пройденного материала.

#### **Тема 7. Безопасность дорожного движения.**

Теория: С целью приобретения теоретических сведений о правилах безопасности дорожного движения проводятся беседы о правилах поведения на дорогах и улицах города, о личной безопасности и ответственности каждого. Обсуждение опасных мест по пути следования из дома к месту занятия. Типичные ошибки поведения детей на дорогах, приводящие к несчастным случаям и авариям. Места, где можно и нельзя играть, кататься на велосипеде, роликовых коньках, санках. Название и назначение распространенных дорожных знаков для пешеходов и водителей. Остановочный и тормозной путь, как он изменяется и от каких факторов зависит.

Практика: Закрепление пройденного материала.

#### **Тема 8. Соревнования.**

Практика: Эстафеты. Товарищеские игры в пионербол и мини-волейбол между командами, равными по силе и возрасту. Следует использовать различные подводящие и волейбольные игры на уменьшенных площадках и с меньшим числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) в соревновательных условиях. Соревнования по пионерболу и мини-волейболу.

#### **Тема 9. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)**

Теория: Беседа на тему «Развитие российского спорта. Начало начал»

Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Всероссийская Акция Блокадный хлеб (27 января)
- Городской Месячник патриотического движения (февраль)  
(Благотворительная акция «Я верю в тебя, солдат!»; «Уроки мужества»,  
Акция «Живые цветы на снегу»);

**Тема 10.** Итоговое занятие.

Теория: Диагностика.

Практика: Открытое занятие, соревнования.

### **Модуль 3 «Начальное обучение технике и тактике игры»**

#### **Цель:**

- ✓ формировать устойчивый интерес к занятиям волейболом и добросовестное выполнение ими упражнений на занятиях.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- ✓ обучить техническим приёмам и правилам игры;
- ✓ обучить тактическим действиям.

##### **Развивающие:**

- ✓ развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- ✓ развивать совершенствование навыков и умений игры.

##### **Воспитательные:**

- ✓ воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- ✓ воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### **Обучающийся должен знать:**

- ✓ правила игры в волейбол;
- ✓ правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

##### **Обучающийся должен уметь:**

- ✓ овладеть основами техники волейбола;
- ✓ проводить специальную разминку для волейболиста.

##### **Обучающийся должен приобрести навык:**

- ✓ основ техники некоторых упражнений;
- ✓ выполнения возрастных нормативов;
- ✓ приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.



## Учебно-тематический план 3 модуля

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	1	3	4	собеседование, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	1	3	4	собеседование, наблюдение, тестирование
4	Техническая подготовка	1	4	5	программные требования, контрольные нормативы
5	Тактическая подготовка	1	4	5	программные требования, контрольные нормативы
6	Интегральная подготовка	1	2	3	контрольные нормативы
7	Учебные игры. Соревнования	1	8	9	контрольные нормативы
8	Воспитательная работа (в том числе по этической направленности)	1	3	4	Беседа, участие в акциях и т.д.
9	Итоговое занятие	1	1	2	контрольные нормативы
<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	

### Содержание программы модуля 3

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развития волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Практика: Игра в волейбол.

**Тема 2.** Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: 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.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: 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. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. 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 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

Теория: Научить принимать 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.

**Практика:** Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

#### **Тема 6. Интегральная подготовка.**

**Теория:** Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

**Практика:** Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита- нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

#### **Тема 7. Учебные игры. Соревнования.**

**Теория:** 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. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

**Практика:** Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

#### **Тема 8. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)**

**Теория:** Беседа на тему «Развитие российского спорта. Волейбол. Герои страны» **Практика:** Участие в одной из патриотических акций:

Акции и мероприятия, приуроченные Дню Космонавтики (апрель) («Гагаринский урок» и др.). Акция и мероприятия, посвященные Дню Пионерии (19 апреля)

#### **Тема 9. Итоговое занятие.**

**Теория:** Знание правил игры в волейбол.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

### **Модуль 4 «Углублённое обучение технике и тактике игры»**

#### **Цель:**

- ✓ формировать всестороннее развитие личности школьника посредством занятий волейболом.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- ✓ научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- ✓ обучить учащихся технике и тактике волейбола.

##### **Развивающие:**

- ✓ развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- ✓ формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### **Воспитательные:**

- ✓ способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- ✓ воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### **Обучающийся должен знать:**

- ✓ значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- ✓ понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- ✓ правила соревнований по волейболу, правила игры;
- ✓ гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

##### **Обучающийся должен уметь:**

- ✓ играть в волейбол по правилам;
- ✓ выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- ✓ применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

#### **Обучающийся должен приобрести навык:**

- ✓ владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;
- ✓ достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- ✓ самостоятельно тренироваться на тренажерах и снарядах контроля тренировочной нагрузки

#### **Учебно-тематический план 4 модуля**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практик	Всего	

			<b>a</b>		
1	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	1	4	5	собеседование,
3	Специальная физическая подготовка	1	4	5	наблюдение
4	Техническая подготовка	1	4	5	собеседование, наблюдение, тестирование
5	Тактическая подготовка	1	4	5	программные требования, контрольные нормативы
6	Интегральная подготовка	1	4	5	программные требования, контрольные нормативы
7	Учебные игры. Соревнования	1	6	9	контрольные нормативы
8	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	1	2	3	Беседа, посещение мероприятий
9	Итоговое занятие	1	1	2	контрольные нормативы
<b>Итого:</b>		9	30	39	

## **Содержание программы модуля 4**

### **Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развития волейбола. Закрепление изученного ранее.

Практика: Игра в волейбол.

### **Тема 2.** Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: 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.

### **Тема 3.** Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых

при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: 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. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. 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 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

#### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

## **Тема 6. Интегральная подготовка.**

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита- нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

## **Тема 7. Учебные игры. Соревнования.**

Теория: 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. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

## **Тема 8. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)**

Теория: Беседа на тему «Развитие российского спорта. Волейбол. Знаменитые тренеры»

Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Весны, Мира, Труда (1 мая)
- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Победы (Акция «Поем о Победе», «Голоса региона»; «Бессмертный полк» и др.)

## **Тема 9. Итоговое занятие.**

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

## **2 год обучения программы «Волейбол 5-17 лет»**

### **Учебно план 2 года**

№	Наименование модулей	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общие основы волейбола	7	31	38
2	Изучение и обучение основам техники игры	7	32	39

3	Изучение и обучение основам тактики игры	7	31	38
4	Основы физической подготовки в волейболе	7	32	39
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	Всего часов	28	126	154

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: Наблюдение, сдача нормативов, учебные игры и состязания.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством обязательных контрольных нормативов.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего - ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы - объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего - учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование,
- наблюдение,
- программные требования,



- сдача нормативов,
- тестирование,
- контрольные нормативы.

## **Модуль 1 «Общие основы волейбола»**

### **Цель:**

- ✓ всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- ✓ освоить технику игры в волейбол;
- ✓ ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

#### **Развивающие:**

- ✓ содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.

#### **Воспитательные:**

- ✓ подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- ✓ воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям.

## **Предметные ожидаемые результаты**

### **Обучающийся должен знать:**

- ✓ основы строения и функций организма;
- ✓ влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- ✓ правила оказания первой помощи при травмах.

### **Обучающийся должен уметь:**

- ✓ выполнять программные требования по видам подготовки;
- ✓ владеть основами техники и тактики волейбола.

### **Обучающийся должен приобрести навык:**

- ✓ тактических и технических знаний;
- ✓ приёмов владения мячом и игровой ситуацией.

## **Учебно-тематический план 1 модуля**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	1	2	собеседование,

					наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения	0,5	3	3,5	собеседование, наблюдение
3	Общая физическая подготовка	0,5	4	3	собеседование, наблюдение, тестирование
4	Техническая подготовка	1	5	6	программные требования, контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	1	5	6	программные требования, контрольные нормативы
6	Тактическая подготовка	1	4	5	контрольные нормативы
7	Учебные игры. Соревнования	0,5	6	6,5	контрольные нормативы
8	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	1	2	3	Беседа, посещение мероприятий
9	Итоговое занятие	0,5	1	1,5	контрольные нормативы
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>31</b>	<b>38</b>	

## Содержание программы модуля 1

### Тема 1. Введение. Техника безопасности.

Теория: История возникновения и развития волейбола. Правила игры.

Понятие о гигиене, правила

Практика: Игра в волейбол.

### Тема 2. Общеразвивающие упражнения. (ОРУ)

Теория: ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах. Практика:

Закрепление материала

### Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12-15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, - вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к

противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим. «Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква. «Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### **Тема 5. Специальная физическая подготовка.**

Теория: 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.

Практика: Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

#### **Тема 6. Тактическая подготовка.**

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

#### **Тема 7. Контрольно-оценочные и переводные испытания.**

Теория: Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### **Тема 8. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)**

Теория: Беседа на тему «Развитие волейбола в Самарской области»

Практика: Участие в одной из патриотических акций:

Акции, приуроченные Дню народного единства (ноябрь) (районные и областные).

Областная акция «Я помню».

Областная Акция «Парад памяти» 7 ноября в Куйбышеве.

**Тема 9.** Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов игры в волейбол.

## **Модуль 2 «Изучение и обучение основам техники игры»**

### **Цель:**

овладеть приёмами игры в волейбол и приобрести хорошие технические навыки.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- ✓ ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ✓ ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### **Развивающие:**

- ✓ развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.

#### **Воспитательные:**

- ✓ воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- ✓ воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям.

### **Предметные ожидаемые результаты**

#### **Обучающийся должен знать:**

- ✓ гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- ✓ правила игры в волейбол;
- ✓ места занятий и инвентарь.

#### **Обучающийся должен уметь:**

- ✓ правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- ✓ владеть основами техники и тактики волейбола.

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- ✓ тактических и технических знаний;
- ✓ приёмов владения мячом и игровой ситуацией.

**Учебно-тематический план 2 модуля**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	1	2	собеседование, наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения	0,5	3	3,5	собеседование, наблюдение
3	Общая физическая подготовка	0,5	4	3	собеседование, наблюдение, тестирование
4	Техническая подготовка	1	5	6	программные требования, контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	1	5	6	программные требования, контрольные нормативы
6	Тактическая подготовка	1	4	5	контрольные нормативы
7	Учебные игры. Соревнования	0,5	8	8,5	контрольные нормативы
8	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	1	2	3	Беседа, посещение мероприятий
9	Итоговое занятие	0,5	1	1,5	контрольные нормативы
	<b>Итого:</b>	7	32	39	

**Содержание программы 2 модуля**

**Тема 1.** Введение. Техника безопасности.

Теория: История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Практика: Игра в волейбол.

**Тема 2.** Общеразвивающие упражнения. (ОРУ)

Теория: ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

Практика: Закрепление материала

**Тема 3.** Общая физическая подготовка. Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

#### **Тема 4. Техническая подготовка. Тактическая подготовка**

**Теория:** Значение технической и тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование. Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита. Групповые действия: Взаимодействие защитников Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

#### **Тема 5. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

**Практика:** Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

#### **Тема 6. Контрольно-оценочные и переводные испытания.**

**Теория:** Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

**Практика:** Уметь играть по правилам. Освоить технику верхней прямой подачи мяча. Освоить технику нападающего удара. Овладеть навыками судейства. Уметь управлять своими эмоциями. Знать методы тестирования при занятиях волейбола. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели. Овладеть техникой блокировки в защите. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

#### **Тема 7. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности).**

**Теория:** Беседа на тему «История развитие волейбола на территории Самарской области. Начало начал»

**Практика:** Участие в одной из патриотических акций:

- Всероссийская Акция Блокадный хлеб (27 января)
- Городской Месячник патриотического движения (февраль)  
(Благотворительная акция «Я верю в тебя, солдат!»; «Уроки мужества»,  
Акция «Живые цветы на снегу»);

#### **Тема 8. Итоговое занятие.**

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов игры в волейбол.

### **Модуль 3 «Изучение и обучение основам тактики игры»**

#### **Цель:**

углублённое изучение спортивной игры волейбол.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- ✓ ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- ✓ изучить основы техники и тактики игры. Развивающие:
- ✓ способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- ✓ развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- ✓ развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника).

##### **Воспитательные:**

- ✓ воспитанию воли
- ✓ способствовать настойчивости,
- ✓ дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- ✓ способствовать привитию ученикам организаторских навыков.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### **Обучающийся должен знать:**

- ✓ расстановку игроков на поле;
- ✓ правила перехода игроков по номерам;
- ✓ положение о соревнованиях; способы проведения соревнований;
- ✓ круговой, с выбыванием, смешанный.

##### **Обучающийся должен уметь:**

- ✓ выполнять перемещения и стойки;
- ✓ выполнять обманные действия "скидки".

##### **Обучающийся должен приобрести навык:**

- ✓ участие в соревнованиях по волейболу различного масштаба;
- ✓ приёмов владения мячом и игровой ситуацией.

✓ Смелости.

### Учебно-тематический план 3 модуля

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	1	2	собеседование, наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения	0,5	3	3,5	собеседование, наблюдение
3	Общая физическая подготовка	0,5	4	3	собеседование, наблюдение, тестирование
4	Техническая подготовка	1	5	6	программные требования, контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	1	5	6	программные требования, контрольные нормативы
6	Тактическая подготовка	1	4	5	контрольные нормативы
7	Учебные игры. Соревнования	0,5	7	7,5	контрольные нормативы
8	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	1	2	3	Беседа, посещение мероприятий
9	Итоговое занятие	0,5	1	1,5	контрольные нормативы
	<b>Итого:</b>	7	31	38	

### Содержание программы 3 модуля

#### Тема 1. Основы знаний. Техника безопасности.

Теория: Вводное занятие. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола в России. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации - закаливание организма.

Практика: Игра в волейбол.

#### Тема 2. Общая физическая подготовка.



Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх.

Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижные игры: "День и ночь", "Салки без мяча", "Караси и щука", "Волк во рву", "Третий лишний", "Удочка", "Круговая эстафета", комбинированные эстафеты.

### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; 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, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя

прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **Тема 4. Тактическая подготовка**

Теория: Значение тактической подготовки в волейболе. Практика: Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействия 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, 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.

#### **Тема 5. Контрольные испытания и соревнования.**

Теория: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

#### **Тема 6. Итоговое занятие. Теория: Знание правил игры в волейбол.**

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов игры в волейбол.

#### **Тема 6. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности).**

Теория: Беседа на тему «Развитие российского спорта. Волейбол. Знаменитые волейболисты Самарской области».

Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Космонавтики (апрель) («Гагаринский урок» и др.).
  - Акция и мероприятия, посвященные Дню Пионерии (19 апреля).

#### **Тема 9. Итоговое занятие.**

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

### **Модуль 4 «Основы физической подготовки в волейболе»**

**Цель:**

физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- ✓ способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- ✓ изучить основы техники и тактики игры.

**Развивающие:**

- ✓ содействовать правильному физическому развитию;
- ✓ развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- ✓ развивать специальные технические и тактические навыки игры;

**Воспитательные:**

- ✓ способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет);
- ✓ способствовать привитию ученикам организаторских навыков.

**Предметные ожидаемые результаты**

**Обучающийся должен знать:**

- ✓ переход средней линии;
- ✓ обязанности судей. Обучающийся должен уметь:
- ✓ выполнять верхнюю прямую подачу;
- ✓ выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке.

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- ✓ участие в соревнованиях по волейболу различного масштаба;
- ✓ приёмов владения мячом и игровой ситуацией.

**Учебно-тематический план 4 модуля**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	1	2	собеседование, наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения	0,5	3	3,5	собеседование, наблюдение
3	Общая физическая подготовка	0,5	4	3	собеседование, наблюдение, тестирование
4	Техническая подготовка	1	5	6	программные требования, контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	1	5	6	программные требования, контрольные нормативы

6	Тактическая подготовка	1	4	5	контрольные нормативы
7	Учебные игры. Соревнования	0,5	8	8,5	контрольные нормативы
8	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	1	2	3	Беседа, посещение мероприятий
9	Итоговое занятие	0,5	1	1,5	контрольные нормативы
	<b>Итого:</b>	7	32	39	

## **Содержание программы 4 модуля**

### **Тема 1. Основы знаний. Техника безопасности.**

Теория: Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Практика: Игра в волейбол.

### **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с

набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

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 каната".

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение специальной физической подготовки в волейболе.

Практика: Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, "крюком" через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по

направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).  
Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка**

Теория: Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).  
Подача мяча — верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

#### **Тема 6. Контрольные испытания и соревнования.**

Теория: Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу.

**Тема 7. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)**

Теория: Беседа на тему «Соревнования по волейболу, проходящие на территории Самарской области»

Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Акция и мероприятия, посвященные Дню Пионерии (19 апреля)
- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Весны, Мира, Труда (1 мая)
- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Победы (Акция «Поем о Победе», «Голоса региона»; «Бессмертный полк» и др.)

**Тема 8. Итоговое занятие.**

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов игры в волейбол

**3 год обучения программы «Волейбол 5-17 лет»**

**Учебно план 3 года**

№	Наименование модулей	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Всестороннее физическое развитие и совершенствование двигательных и морально-волевых качеств	7	32	39
2	Основы техники и тактики игры	6	32	38
3	Углубленное обучение технике и тактике игры	7	32	39
4	Совершенствование владения основными приемами техники и тактики игры	6	32	38
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	Всего часов	26	128	154

**Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: Наблюдение, сдача нормативов, учебные игры и состязания.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством обязательных контрольных нормативов.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего - ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы - объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего - учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

собеседование, наблюдение, программные требования, сдача нормативов, тестирование, контрольные нормативы.

### **Модуль 1 «Всестороннее физическое развитие и совершенствование двигательных и морально-волевых качеств»**

#### **Цель:**

сформировать у обучающихся устойчивую потребность к регулярным занятиям физической культурой и спорта посредством овладения основ игр в волейбол.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- ✓ изучение правил, основы техники и тактики игры в волейбол;
- ✓ роль команды и значение взаимопонимания для игры;
- ✓ роль капитана команды, его права и обязанности.

##### **Развивающие:**

- ✓ развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- ✓ способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры.



**Воспитательные:**

- ✓ воли,
- ✓ воспитанию
- ✓ способствовать настойчивости,
- ✓ дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- ✓ способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**Предметные ожидаемые результаты****Обучающийся должен знать:**

- ✓ правила игры в волейбол;
- ✓ нормативы по СФП и технической подготовке.

**Обучающийся должен уметь:**

- ✓ выполнять нормативы по СФП и технической подготовке, как минимум, на зачетном уровне

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- ✓ знание правил, основы техники и тактики игры в волейбол.

**Учебно-тематический план 1 модуля**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	1	2	собеседование, наблюдение
2	История развития волейбола. Развитие волейбола в Самарской области. Правила игры и соревнований по волейболу	0,5	3	3,5	собеседование, наблюдение
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	0,5	4	3	собеседование, наблюдение, тестирование
4	Гимнастические упражнения	1	5	6	программные требования, контрольные нормативы
5	Легкоатлетические упражнения	1	5	6	программные требования, контрольные нормативы
6	Подвижные игры	0,5	2	2,5	контрольные нормативы
7	Техническая подготовка	0,5	2	2,5	контрольные нормативы
8	Тактическая подготовка	0,5	8	8,5	контрольные нормативы
9	Воспитательная работа (в том	1	2	3	Беседа, посещение

	числе патриотической направленности				мероприятий
10	Итоговое занятие	0,5	1	1,5	контрольные нормативы
	<b>Итого:</b>	7	32	39	

## **Содержание программы 1 модуля**

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Теория: Знакомство с детьми. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика: Игра в волейбол.

**Тема 2.** История развития волейбола. Развитие волейбола в Самарской области Правила игры и соревнований по волейболу.

Теория: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Практика: Игра в волейбол.

**Тема 3.** Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Теория: Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации - закаливание организма.

Практика: Игра в волейбол.

**Тема 4.** Гимнастические упражнения.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

**Тема 5.** Легкоатлетические упражнения.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с

разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

**Тема 6.** Подвижные игры.

Теория: Изучения подвижных игр.

Практика: День и ночь", "Салки без мяча", "Караси и щука", "Волк во рву", "Третий лишний", "Удочка", "Круговая эстафета", комбинированные эстафеты

### **Тема 7. Техническая подготовка.**

Теория: Овладение техникой передвижений и стоек. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками. Овладение техникой подачи. Нападающие удары. Овладение техникой подачи.

Практика: Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии.

Нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

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

Нижняя прямая подача с 3 -6м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### **Тема 8. Тактическая подготовка.**

Теория: Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты.

Практика: Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Взаимодействия 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.

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

Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **Тема 9. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)**

Теория: Беседа на тему «Развитие волейбола в Самарской области»

Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Акции, приуроченные Дню народного единства (ноябрь) (городские и областные)
- Областная акция «Я помню» (ноябрь)
- Областная Акция «Парад памяти» 7 ноября в Куйбышеве

### **Тема 10. Итоговое занятие .Контрольные испытания и соревнования.**

Теория: Контрольные испытания и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу.

## **Модуль 2 «Основы техники и тактики игры»**

### **Цель:**

формировать всестороннее развитие личности школьника посредством занятий волейболом

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- ✓ поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- ✓ повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта;
- ✓ обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

#### **Развивающие:**

- ✓ развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров.

#### **Воспитательные:**

- ✓ воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- ✓ воспитание волевых качеств.

### **Предметные ожидаемые результаты**

#### **Обучающийся должен знать:**

- ✓ характеристику игры;
- ✓ основные приёмы самоконтроля;
- ✓ программный теоретический материал.

#### **Обучающийся должен уметь:**

- ✓ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- ✓ правильно выполнять изученные технические приемы;
- ✓ контрольные нормативы по специальной физической подготовке, предусмотренные программой.

#### **Обучающийся должен приобрести навык:**

Совершенствование технических приёмов и тактических действий.

## Учебно-тематический план 2 модуля

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	1	2	собеседование, наблюдение
2	История развития волейбола. Развитие волейбола в Самарской области. Правила игры и соревнований по волейболу	0,5	3	3,5	собеседование, наблюдение
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	0,5	4	3	собеседование, наблюдение, тестирование
4	Гимнастические упражнения	0,5	5	5,5	программные требования, контрольные нормативы
5	Легкоатлетические упражнения	0,5	5	5,5	программные требования, контрольные нормативы
6	Подвижные игры	0,5	2	2,5	контрольные нормативы
7	Техническая подготовка	0,5	2	2,5	контрольные нормативы
8	Тактическая подготовка	0,5	8	8,5	контрольные нормативы
9	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	1	2	3	Беседа, посещение мероприятий
10	Итоговое занятие	0,5	1	1,5	контрольные нормативы
	<b>Итого:</b>	6	32	38	

## Содержание программы 2 модуля

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Теория: Знакомство с детьми. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика: Игра в волейбол.

**Тема 2.** Классификация упражнений.

Теория: Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Практика: Игра в волейбол.

**Тема 3.** Виды соревнований.

Теория: Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика: Игра в волейбол.

#### **Тема 4.** Гимнастические упражнения.

Теория: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Практика: Практическое закрепление материала.

#### **Тема 5.** Легкоатлетические упражнения.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Бег с ускорением до 20м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х 20м, 3х 30м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300м). Бег или кросс (до 1000м).

#### **Тема 6.** Подвижные игры.

Теория: Изучения подвижных игр.

Практика: "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 каната".

#### **Тема 7.** Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Многократные броски набивного мяча. Прыжки на одной и на обеих ногах. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика: По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м 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.

Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

#### **Тема 8.** Техническая подготовка.

Теория: Подача мяча. Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Блокирование. Тактика нападения.

Практика: Нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

#### **Тема 9.** Тактическая подготовка.

Теория: Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Командные действия

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Система игры.

Практика: Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй

подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий.

**Тема 10.** Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)

Теория: Беседа на тему «Развитие волейбола в Самарской области»

Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Областная Акция «Парад памяти» 7 ноября в Куйбышеве
- Всероссийская Акция Блокадный хлеб

**Тема 11.** Итоговое занятие. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

### **Модуль 3 «Углубленное обучение технике и тактике игры»**

#### **Цель:**

способствовать совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- ✓ поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- ✓ повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта;
- ✓ обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

##### **Развивающие:**

- ✓ развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров.

##### **Воспитательные:**

- ✓ воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;



- ✓ формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.

### **Предметные ожидаемые результаты**

#### **Обучающийся должен знать:**

- ✓ способы сохранения и укрепление здоровья;
- ✓ правила игры в волейбол и выполняет обязанности судьи на учебных занятиях;
- ✓ программный теоретический материал.

#### **Обучающийся должен уметь:**

- ✓ выполнять нормативы по СФП и технической подготовке как минимум на зачетном уровне.

#### **Обучающийся должен приобрести навык:**

- ✓ овладеть техникой и тактикой игры, их закрепление и совершенствование.

### **Учебно-тематический план 3 модуля**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, наблюдение
2	Классификация упражнений	0,5	3	3,5	собеседование, наблюдение
3	Виды соревнований	0,5	4	3	собеседование, наблюдение
4	Гимнастические упражнения	1	5	6	контрольные нормативы
5	Легкоатлетические упражнения	1	5	6	контрольные нормативы
6	Подвижные игры	0,5	2	2,5	контрольные нормативы
7	Техническая подготовка	0,5	2	2,5	контрольные нормативы
8	Тактическая подготовка	0,5	8	8,5	контрольные нормативы
9	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	1	2	3	Беседа, посещение мероприятий
10	Итоговое занятие	0,5	1	1,5	контрольные нормативы
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	

### **Содержание программы 3 модуля**

#### **Тема 1.** Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Практика: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней

линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях.

## **Тема 2.** Классификация упражнений.

Теория: Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Практика: Игра в волейбол.

## **Тема 3.** Виды соревнований.

Теория: Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Практика: Игра в волейбол.

## **Тема 4.** Гимнастические упражнения.

Теория: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза.

Практика: Практическое закрепление материала.

## **Тема 5.** Легкоатлетические упражнения.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Бег. Бег с ускорением до 40м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.

Повторный бег 3х 20-30м, 3х 30-40м, 4х 50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Кросс до 7км.

## **Тема 6.** Подвижные игры.

Теория: Изучения подвижных игр.

Практика: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салочки", специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

## **Тема 7.** Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1 -2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, "крюком" в прыжке - в парах и через сетку.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

#### **Тема 8. Техническая подготовка.**

Теория: Техника нападения. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Нападающие удары. Техника защиты. Действия без мяча. Действия с мячом. Прием мяча.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Остановка прыжком. Падения и перекуты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекутом на бедро и спину. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

#### **Тема 9. Тактическая подготовка.**

Теория: Тактика нападения. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Нападающие удары. Техника защиты. Действия с мячом.

Практика: Действия без мяча. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Остановка прыжком. Падения и перекуты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим

падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**Тема 10.** Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)

Теория: Беседа на тему «Развитие волейбола в Самарской области»

Практика: Участие в одной из патриотических акций: • Городской Месячник патриотического движения (февраль) (Благотворительная акция «Я верю в тебя, солдат!»; «Уроки мужества», Акция «Живые цветы на снегу»);

**Тема 10.** Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.

Теория: Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу.

#### **Модуль 4 «Совершенствование владения основными приемами техники и тактики игры»**

##### **Цель:**

содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

##### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- ✓ поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- ✓ повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта;
  - ✓ обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

##### **Развивающие:**

- ✓ развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров.

##### **Воспитательные:**

- ✓ воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- ✓ воспитание волевых качеств.

##### **Предметные ожидаемые результаты**

##### **Обучающийся должен знать:**

- ✓ программный теоретический материал;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**Обучающийся должен уметь:**

- ✓ выполняет контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовке, предусмотренные программой;
- ✓ принимает участие в организации и судействе соревнований по волейболу между объединениями.

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- ✓ формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре.

**Учебно-тематический план 4 модуля**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, наблюдение
2	Классификация упражнений	0,5	3	3,5	собеседование, наблюдение
3	Виды соревнований	0,5	4	3	собеседование, наблюдение
4	Гимнастические упражнения	1	5	6	контрольные нормативы
5	Легкоатлетические упражнения	1	5	6	контрольные нормативы
6	Подвижные игры	0,5	2	2,5	контрольные нормативы
7	Техническая подготовка	0,5	2	2,5	контрольные нормативы
8	Тактическая подготовка	0,5	8	8,5	контрольные нормативы
9	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	1	2	3	Беседа, посещение мероприятий
10	Итоговое занятие	0,5	1	1,5	контрольные нормативы
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	

**Содержание программы 4 модуля****Тема 1.** Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. **Тема 2.**

**Классификация упражнений.**

Теория: Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Практика: Игра в волейбол.

**Тема 3.** Виды соревнований. Соревнования на территории Самарской области.

Теория: Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Практика: Игра в волейбол.

**Тема 4.** Гимнастические упражнения.

Теория: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза.

Практика: Практическое закрепление материала.

**Тема 5.** Легкоатлетические упражнения.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Бег. Бег с ускорением до 40м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х 20-30м, 3х 30-40м, 4х 50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Кросс до 7км.

**Тема 6.** Подвижные игры.

Теория: Изучения подвижных игр.

Практика: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салочки", специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Тема 7.** Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2кг).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1 -2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, "крюком" в прыжке - в парах и через сетку.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

#### **Тема 8. Техническая подготовка.**

Теория: Техника нападения. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Нападающие удары. Техника защиты. Действия без мяча. Действия с мячом. Прием мяча.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

#### **Тема 9. Тактическая подготовка.**

Теория: Тактика нападения. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Нападающие удары. Техника защиты. Действия с мячом.

Практика: Действия без мяча. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**Тема 10.** Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)

Теория: Беседа на тему «Развитие волейбола в Самарской области»

Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Акция и мероприятия, посвященные Дню Пионерии (19 апреля)
- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Весны, Мира, Труда (1 мая)
- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Победы (Акция «Поем о Победе», «Голоса региона»; «Бессмертный полк» и др.)

**Тема 11.** Итоговое занятие .Контрольные испытания и соревнования.

Теория: Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу.

## **Воспитание**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).



### **Задачами воспитания по программе являются:**

- Усвоение детьми знаний, норм, духовно-нравственных, спортивно-оздоровительных ценностей, спортивных традиций и норм;
- Информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- Формирование национального, этнокультурного самосознания; личностного и ценностного отношения к отечественной культуре и спорту;
- Приобретение опыта социально-значимой деятельности, опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений внутри коллектива и при общении с социумом.

### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- освоение детьми понятия о своей российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- формирование деятельностного ценностного отношения к историческому, культурному и спортивному наследию народов России, российского общества, к спортивным традициям, праздникам, памятникам, святыням, спортивным турнирам;
- воспитание уважения к физической культуре (национальным видам спорта) народов России, мировому спортивному наследию;
- приобретение опыта социально-значимой деятельности в волонтерском движении, спортивных соревнованиях и турнирах, фестивалях, экологических, историко-краеведческих, художественных и др. акциях, программах;
- формирование установки на здоровый образ жизни и его пропаганду (режим занятий и отдыха, правила личной гигиены, дозирование нагрузок, регулирование использования гаджетов и т.д.)

### **Формы и методы воспитания.**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных спортивно-духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевым аспектом воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в спортивной деятельности, в групповой деятельности в рамках соревнований, турниров, конкурсов, в подготовке и проведении календарных соревнований, турниров и праздников с участием родителей (законных представителей).

В рамках реализации воспитательного компонента по программе «Волейбол 5-17 лет» используются следующие методы: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов.**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях (во время соревнований, турниров, праздниках, экскурсиях и т.д.) с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседа с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, бесед — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, патриотического, умственного, эстетического и трудового воспитания с

учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, соревнованиях, где используется в свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественный прием вновь поступивших обучающихся на отделение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.
- регулярное проведение памятных дат, «Дни Героев», «Дни Воинской славы России».

#### **Воспитание волевых качеств.**

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение заданий.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие

обучающимися ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативность воспитывается в тактически сложных упражнениях и свободных играх, сватках, где обучающемуся предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной соревновательной задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение дисциплины в ходе занятий и соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана, действий.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации режима дня, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания дисциплины тренер должен четко сформулировать задание каждого обучающегося. При разборе выполнения заданий оценивается степень выполнения заданий и соблюдение каждым обучающимся дисциплины.

### **Трудовое воспитание**

Трудовым воспитанием в процессе занятий является сам учебный труд, добросовестное отношение обучающегося к занятиям и выполнению тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким результатом, а также подготовка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и прочее.

### **Патриотическое воспитание**

Патриотическое воспитание осуществляется естественным путем, опосредованно, на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело, долга перед командой, товарищами, родителями. Ответственности перед коллективом, школой, своей малой Родиной.

## **Наставничество**

В объединении широко развито наставничество, что благоприятно сказывается на общей подготовке детей в команде. Старшие помогают младшим, а также если наставник с выдающимися способностями помогает своему же спортсмену из команды. Учит детей ответственности, целеустремленности. Достижению результата, умение общаться между собой. А также оценивать ситуацию и искать пути решения проблемы.

## **Ресурсное обеспечение программы**

### ***Методическое обеспечение***

#### ***Основные принципы, положенные в основу программы:***

- ✓ принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- ✓ принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- ✓ принцип системности и последовательности - знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

#### ***Методы \_ работы:***

- ✓ ***словесные методы:*** создают у учащихся предварительные представления об изучаемой игре. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание;
- ✓ ***наглядные методы:*** применяются главным образом в виде показа ходов, этюдов, шашечных задач и комбинаций, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях;
- ✓ ***практические методы:*** проводятся экскурсии в какие - либо объединения, встречи с интересным человеком из области игры в шашки. Необходимо по программе проводить игровые программы познавательно-развлекательного характера, способствующие активизации учебного процесса. Развитию аналитического мышления способствует вариативность задач.

Сочетание словесного и наглядного методов учебно-воспитательной деятельности, воплощённых в форме рассказа, беседы, творческого задания, позволяют психологически адаптировать ребёнка к восприятию материала, направить его потенциал на решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

***Занятие состоит из следующих структурных компонентов:***

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;

### ***Материально-техническое оснащение программы***

#### **Для проведения занятий на базах школ необходимо:**

- ✓ Площадка или спортивный зал с разметкой, оборудованные двумя стойками (желательно стандартными, с подъемниками) и сеткой;
- ✓ Волейбольные мячи;
- ✓ Свисток;
- ✓ Секундомер;
- ✓ Аптечка.

#### **Для проведения занятий в оборудованных спортзалах необходимо:**

- ✓ Площадка зал с разметкой, оборудованные двумя стойками (желательно стандартными, с подъемниками) и сеткой;
- ✓ Скакалки;
- ✓ Набивные мячи весом 1 -2кг;
- ✓ Волейбольные мячи;
- ✓ Гимнастические палки;
- ✓ Гимнастические маты;
- ✓ Теннисные или хоккейные мячи;
- ✓ Свисток;
- ✓ Секундомер;
- ✓ Аптечка.

### **Список литературы:**

1. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм. Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
2. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: 2017
3. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: 2015

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2012
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. М.: 2016.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: 2015.
7. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1998.
8. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008

**Список интернет – ресурсов:**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  
<http://schoolcollection.edu.ru>
2. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)
3. <http://www.o-volley.ru>
4. <http://www.samvolley.ru>, <http://www.VolleyMos.ru>,
5. <http://www.fizkultura-na5.ru> volejbol/volejbol

Приложение № 1

**План воспитательной и профориентационной работы**

Дата проведения	Наименование мероприятия	Форма проведения	Количество участников
<b>Профилактическая работа</b>			
Осенние, зимние, весенние, летние	«Безопасные каникулы»	викторина	100%

каникулы			
<b>Волонтерство и добровольчество</b>			
1 раза в квартал	«Помощь на СВО»	Оказание помощи семьям СВО	35%
<b>Экологическое воспитание</b>			
Сентябрь	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Апрель	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Декабрь	«День птиц»	Изготовление и установка кормушек	100%
<b>Памятные даты</b>			
Май	«Георгиевская лента»	Акция	100%
Май	«Безопасные каникулы»	Беседа, просмотр фильма	100%
Май	«Эстафета по улицам села посвящённая Дню Победы»	Пост, возложение цветов, принятие участие в соревнованиях	100%
Июнь	«День памяти и скорби»	Возложение цветов, беседа	100%
Июль	«День Воинской славы России»	Возложение цветов, беседа, просмотр тематических фильмов.	100%
<b>Культурно-эстетическое воспитание</b>			
Октябрь	«День вежливости»	акция	100%
	«День отца»	акция	100%
	«День Матери»	акция	100%
Июль	«День семьи, Любви и верности»	акция	100%
<b>Профессиональное ориентирование</b>			
февраль	«День Защитника Отечества»	акция	100%
<b>Работа с родителями</b>			
май	«обратная связь с родителями»	анкетирование	100%
Весна	«Озеленение сквера и села»	Акция, непосредственное участие детей и родителей	80%

## Приложение № 2

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы



Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с.)

Приложение № 3

### **Техническая и тактическая подготовка волейболистов.**

#### **Нападающие удары:**

- прямой нападающий удар;

- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу;
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

#### **Техника защиты. Перемещения и стойки:**

- тоже, что в нападении, внимание низким стойкам;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

#### **Прием сверху двумя руками:**

- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м);
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м);
- прием нижней прямой подачи.

#### **Прием снизу двумя руками:**

- прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; - в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;
- «жонглирование» стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.

#### **Блокирование:**

- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;
- «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке;
- ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### **Тактика нападения.**

#### **Индивидуальные действия:**

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки;
- для подачи;
- для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;
- подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

#### **Групповые действия:**

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;
- игроков задней и передней линии при первой передаче;
- игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

#### **Командные действия:**

- система игры со второй передачи игроком передней линии;
- прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;
- выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

#### **Групповые действия:**

- взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

#### **Командные действия:**

- расположение игроков при приеме подачи,
- при системе игры «углом вперед».

#### **Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий.

**Учебные игры.** Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

**Специальная физическая подготовка.**

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.

- «Челночный» бег на 5,6 и 10м.,
- бег приставными шагами,
- подвижные игры, эстафеты,
- упражнения для развития прыгучести,
- упражнения с отягощениями,
- многократные броски набивного мяча (1-2кг),
- прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении.
- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).
- многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой),
- ведение баскетбольного мяча ударом о площадку,
- упражнения с гантелями для кистей рук,
- упражнения с кистевым эспандером.
- многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного, волейбольного мячей в стену,
- броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе,
- броски мяча снизу одной и двумя руками,
- броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой-вправо.
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах,
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки,
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

**Бег** (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; тоже с прыжком вверх; тоже с набивным мячом (двумя) в руках (до 3кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

**Упражнения для развития силы:** приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа, полу приседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14лет – прыжки на одной ноге).

**Прыжки** на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Упражнения для развития качеств,** необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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 (прикасании и 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, волейбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающиеся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, волейбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

**Упражнения для развития качеств,** необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной

рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

**Упражнения с набивным мячом.** Броски мяча двумя руками из – за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. 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 с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). 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 (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки сыпеском (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного 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. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (собственного подбрасывания).



**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). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мячи и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера-в начале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и 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, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один занимающийся двигается приставными шагами с

остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют.