

Министерство образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» им. Г. А. Смолякова с. Большая Черниговка



УТВЕРЖДЕНА

Приказом СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
им. Г. А. Смолякова с. Большая Черниговка
№ 82 от « 18 » июня 2021 год
О. П. Мицукова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
отделения «ВОЛЕЙБОЛ»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся – 8 – 13 лет

Срок обучения – 1 год

Разработчик:
С.Ю. Емельянова, тренер-преподаватель

Рассмотрена
методическим советом СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» им. Г. А. Смолякова
с. Большая Черниговка
Протокол № 5
« 18 » июня 2021г.

с. Большая Черниговка, 2021 г.

Краткая аннотация

Дополнительна общеобразовательная общеразвивающая программа «Летающий мяч» имеет ознакомительный уровень и рассчитана на 1 год обучения для учащихся 7-13 лет. Программа направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества занимающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся младшего школьного возраста. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Состоит программа из четырех модулей: «Основы знаний игры «волейбол», «Общая и специальная физическая подготовка», «Подвижные игры и эстафеты при изучении волейбола», «Техника и тактика игры». Группа смешанная, в ней занимаются девочки и мальчики.

Пояснительная записка

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Самарской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. В первую очередь в области физической культуры и спорта предусматривается развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления населения. С этой целью создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение детьми основами физической культуры. Её слагаемые - крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Физкультурно-спортивная деятельность является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков.

Волейбол - спортивная игра, которая пользуется большой популярностью среди подрастающего поколения. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого

пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта. В нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Занятия волейболом эффективны для разностороннего развития детского и юношеского организма. Прыжки, броски, передача мяча активизируют рост тела в длину, способствуют формированию правильной осанки, развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких, укрепляются многие мышцы ног, туловища, рук.

Дети, занимающиеся волейболом, хорошо развиваются физически, у них вырабатывается воля, характер, интуиция, формируется умение ориентироваться в окружающей действительности. Они реже болеют.

Для ведения образовательного процесса по волейболу разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летающий мяч».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная по волейболу.

Актуальность программы. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Летающий мяч», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Отличительной особенностью программы является применение новых образовательных технологий, позволяющих выстраивать обучение так, что у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. И занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю,

целеустремленность.

Педагогическая целесообразность заключается в применении на занятиях новых педагогических технологий, а также учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей и подростков, организация их занятости с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Отличительные особенности программы. Программа нацелена на то, чтобы практически на каждом занятии создавалась ситуация успеха, для того чтобы ребенок, несмотря на все трудности, верил в свои силы и, таким образом, постоянно поддерживалось его желание играть в волейбол.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа «Летающий мяч» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки

России от 18.11.2015 № 09-3242).

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ.

Цель программы – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирования навыков здорового образа жизни. Цели и задачи каждого модуля формулируются отдельно.

Задачи программы

Обучающие:

- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Воспитательные:

- привитие интереса к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, отвлечение от дурных привычек;
- воспитывать нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитание активной жизненной позиции, чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, морально-волевых качеств;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь;
- воспитывать чувство ответственности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- содействовать формированию навыков культуры поведения.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по физкультурно-спортивному направлению является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, ценностей чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- развитие самостоятельности и ответственности за своё физическое развитие;
- формирование потребности в улучшении своего здоровья, эстетических потребностей, ценностей и чувств, чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;
- культуру поведения болельщика во время просмотра игр;
- развитие мотивации к занятиям волейболом;
- формулировать, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Метапредметными результатами программы формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

- работа с информацией;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений)

в соответствии с возможностями своего организма;

- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта;
- определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды;
- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды.

Коммуникативные УУД:

- умеет находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи;
- взаимодействует по правилам игры в команде.

Регулятивные УУД:

- умеет анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ставит цель при игре;
- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры;
- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога.

Предметные результаты.

Должен знать:

- цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;
- начальные знания истории развития видов спорта в России;
- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- правила игры командных видов спорта;
- технические приемы игры;
- общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта.

Должен уметь:

- акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- технически правильно выполнять элементы и приемы игры;

- играть с соблюдением основных правил;

- участвовать в соревновательной деятельности;

- работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7 – 13 лет.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, включения в учебно-тренировочный процесс игровых форм работы и соревнований, теоретических и практических занятий, эстафет с элементами волейбола. Все это является единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часов.

Форма обучения – очная

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, парная, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;

- групповые теоретические;

- контрольные занятия;

- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций и др.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, выполнения упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет, товарищеских игр, соревнований, сдачи контрольных нормативов. и др.

Педагогические принципы программы:

- принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);

- принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);
- принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);
- принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность));
- принцип систематичности и регулярности.

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Режим занятий: 2 раза в неделю, количество часов в неделю - 3,5 часа (2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом 10 минут в группах после каждых 40 минут обучения)

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Группа смешанная: девочки и мальчики обучаются вместе.

Критерии и способы определения результативности.

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.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- контрольные занятия.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- мониторинг;
- контрольные нормативы.

Воспитательная работа.

Важным моментом воспитательной работы является создание коллектива. Педагогу необходимо научить детей жить и работать в коллективе, помогать друг другу, проявлять заботу и внимание, особенно старших к младшим. Этому способствуют спортивные тренировки, подготовка и участие в соревнованиях, подготовка и проведение различных мероприятий, совместные поездки, отдых, беседы на различные темы. Коллективная работа способствует формированию нравственных качеств обучающихся.

Работа с родителями.

В детском объединении «Летающий мяч» ведется работа с родителями. Проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы, анкетирования. Родители привлекаются к мероприятиям, приглашаются на тренировки. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей.

Учебный план «Летающий мяч»

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Основы знаний игры «волейбол»	3	3	-
2	«Общая и специальная физическая подготовка»	43	2	41

3	«Подвижные игры и эстафеты при изучении волейбола »	46	1	45
4	«Техника и тактика игры»	48	1	47
	Итого	140	7	133

Содержание программы

Программа состоит из 4-х модулей: «Основы знаний игры «волейбол», «Общая и специальная физическая подготовка», «Подвижные игры и эстафеты при изучении волейбола», «Техника и тактика игры».

I Модуль «Основы знаний игры «волейбол».

Цель: мотивация и привлечение учащихся к физической культуре через углубленное занятие волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить со спортивной игрой волейбол и выдающимися волейболистами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Развивающие:

- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность, потребность в занятиях спортивными играми.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- знать общие основы волейбола;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни.

Обучающийся должен уметь:

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Обучающийся должен приобрести навыки:

- формирования знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья.

Учебно-тематический план модуля «Основы знаний игры «волейбол»

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Январь	Всего
Теоретическая подготовка:					
техника безопасности на занятиях	0,5			0,5	1
история развития волейбола		1			1
правила игры в волейбол			1		1
Итого часов:					3

Содержание программы модуля.

Теоретическая подготовка: Техника безопасности на занятиях волейболом.

Теория: Инструктаж и правила поведения, учащихся во время занятий, при проведении соревнований.

История развития волейбола.

Теория: История возникновения и развитие волейбола.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

II модуль «Общая и специальная физическая подготовка»

Цель:

- формирование и улучшение у учащихся основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.
- развитие специальных двигательных умений и навыков, наиболее нужных при игре в волейбол (прыгучесть, скорость передвижения, передвижение по площадке различными способами и сменой направления движения, остановки прыжком, скачком и т.д.)

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания о влиянии физических упражнений на состояние здоровья своего организма и его работоспособности;
- развивать двигательные способности на основе занятий волейболом.

Развивающие:

- укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- развивать координационные и кондиционные способности.

Воспитательные:

- содействовать гармоническому развитию личности;
- выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;
- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

Предметные ожидаемые результаты.

Обучающийся должен:

- научиться правильно, распределять свою физическую нагрузку.

Обучающийся должен уметь:

- уметь самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

Обучающийся должен приобрести навык:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Учебно-тематический план модуля

«Общая и специальная физическая подготовка»

№	Тема	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	Формы контроля/аттестации
1	Теоретическая подготовка	2	1	0,5	0,5	Анкетирование, опрос, педагогическое наблюдение, тестирование
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5	0	0	
	Значение ОФП в подготовке волейболистов	0,5	0	0,5	0	
	Значение СФП в подготовке волейболистов	0,5	0	0	0,5	
	Гигиена и самоконтроль	0,5	0,5	0	0	
2	Общая физическая подготовка	12	4	4	4	Педагогическое наблюдение, тестирование
	Общеразвивающие упражнения	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие силы	2	0	1	1	
	Упражнения на	3	1	1	1	

	развитие координации					
	Упражнения на развитие скорости	2	1	0	1	
	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	0	
3	Специальная физическая подготовка	16	6	5	5	
	Скоростно-силовые упражнения	6	2	2	2	
	Упражнения на скоростную выносливость	5	2	2	1	
	Упражнения на развитие общей выносливости	5	2	1	2	
4	Техническая подготовка	6	2	2	2	Педагогическое наблюдение, тестирование
	Передачи мяча	3	1	1	1	
	Приемы мяча	3	1	1	1	
5	Тактическая подготовка	5	2	2	2	
	Техника защиты	3	1	1	1	
	Техника нападения	2	0,5	0,5	1	
6	Контрольные испытания	1	0,5	0,5	0	Сдача нормативов
7	Участие в мероприятиях, соревнованиях	1	0	0,5	0,5	Анализ соревнований
	Всего часов:	43	11,5	11,5	11	

Содержание программы.

Теоретическая подготовка.

Теория: инструктаж по ТБ на занятиях и соревнованиях Самоконтроль спортсмена. Значение ОФП в подготовке волейболистов. Значение СФП в подготовке волейболистов Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Закрепление изученного ранее.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения (ОРУ): без предметов, с предметами (гимнастическими палками, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (гим. стенка, скамейка, канат), с отягощениями (партнёр, собственный вес).

Подвижные игры, эстафеты, полоса препятствий, повторный бег, ускорения - старт из различных положений (старт с упора присев; сидя; сидя спиной к направлению движения; с упора лёжа, лёжа на спине ногами вперёд, головой вперёд и т.д.).

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Челночный бег, бег «по кочкам», «ёлочкой», бег с чередованием с прыжками, многоскоками, с крестными, приставными шагами.

Подвижные игры. Встречные эстафеты. Круговые тренировки с различными заданиями.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста (перемещения по заданным «зонам» (бегом, приставными шагами; с чередованием бега, шагов, прыжков) с принятием стойки волейболиста, с имитацией приёма мяча).

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста (бег, прыжки, перемещения).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста (броски мячей 1 кг. на дальность из положения стоя, сидя, лёжа на спине; тоже б/б мячей; тоже б/б мячей на силу отскока от пола и от стены).

Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Техническая и тактическая подготовка.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: 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, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: 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. 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 (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. 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 нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). 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 зоны 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). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. 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. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). 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. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4.

после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

III модуль «Подвижные игры и эстафеты при изучении волейбола».

Цель: создание условий для укрепления здоровья детей через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Задачи:

Обучающие:

- накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивающие:

- развития различных видов двигательной активности;
- формирования навыков безопасного поведения;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости.

Воспитательные:

- воспитание терпения, доброжелательного отношения к сверстникам;
- воспитание внимания, культуры поведения;

Предметные ожидаемые результаты.

Обучающийся должен:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- в доступной форме объяснять правила (технику) игры, выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Учебно-тематический план модуля

«Подвижные игры и эстафеты при изучении волейбола»

№	Тема	Кол-во часов	декабрь	январь	февраль	Формы контроля/аттестации
1	Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	0	Анкетирование, опрос
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях, соревнованиях	0,5	0,5	0	0	
	Судейские правила, правила на соревнованиях	0,5	0	0,5	0	
2	ОФП	6	2	2	2	Педагогическое наблюдение, тестирование
3	СФП	5	2	2	1	
4	Подвижные игры с элементами волейбола	20	7	6	7	Анализ игр, эстафет, соревнований
5	Эстафеты с элементами волейбола	12	4	4	4	
6	Участие в мероприятиях, соревнованиях	2	1	0	1	Анализ соревнований
	Всего часов:	46	18	17	17	

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теория: инструктаж по ТБ на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Судейские правила, правила на соревнованиях. Закрепление изученного ранее.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

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). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

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. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м 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. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. 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.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

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 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры с элементами волейбола.

Теория: Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Практика: Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Подвижные игры:

Полёт мяча.

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, стойки, шнур с разноцветными флажками, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд по 6 – 8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игроки первой шеренги берут по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем тоже самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Быстрые передачи.

Задачи: развитие быстроты, координации движений и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно, назначаются судьи. На площадке с интервалом 5 – 7 м проводятся две параллельные линии, за которыми напротив друг друга равномерно выстраиваются 5 пар игроков. За каждой парой закрепляется судья, вручающий её участнику за левой линией волейбольный мяч. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

Передачи капитану.

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает волейбольный мяч и становится в круг

на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Стремительные передачи.

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

Эстафета волейбольных передач.

Задачи: развитие быстроты, точности движений и внимания. Совершенствование приёма и передачи мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своём игровом участке в две встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения, капитаны команд, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной. Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты. Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

Волейбольный обстрел.

Задачи: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции и внимания. Совершенствование приёма, передачи мяча и закрепление нападающего удара в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя они начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приёме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

Попробуй, унеси.

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Обучение стойкам и перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

Круговая лапта.

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча после нападающего удара. Совершенствование нападающего удара.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка).

Описание игры. Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в кругу. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры - 5 минут. Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в кругу. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

Перестрелбол.

Задачи: совершенствование всех изученных приёмов, передач, подач и т.д., игры в волейбол и взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6 – 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен».

Описание игры. Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плёну», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плёны» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плёну», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры -15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

Эстафеты с элементами волейбола.

Теория: Применять необходимые двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

Практика: Примерный перечень основных движений и упражнений.

Эстафеты с элементами волейбола.

Задачи: развитие ловкости и внимания. Совершенствование передач сверху, снизу двумя руками в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, стойки, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, параллельно на расстоянии 3 – 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10 – 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки. Парам, стоящим впереди колонны, даётся по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары бегут вперёд, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками друг другу до своей стойки, заходят за неё и возвращаются обратно. Добежав до начальной стартовой черты, они передают мяч следующей паре в колонне, которая выполняет то же и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конец колонны. Если мяч упал, уронивший игрок должен взять его и продолжить задание. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча. Выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше.

Встречная волейбольная пасовка над сеткой.

Задачи: развитие ловкости, быстроты. Совершенствование приёма и передач мяча сверху и снизу двумя руками, взаимодействия в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними - волейбольная сетка. У впередистоящих игроков одной половины команд - по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впередистоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2 - 3 раза подряд. Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

По наземной мишени.

Задачи: развитие ловкости, прыгучести. Обучение нападающему удару и блокированию.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, теннисные мячи.

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке – теннисный мяч.

Описание игры. По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно бегут к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Двумя мячами через сетку.

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

Волейбол с выбыванием.

Задачи: развитие ловкости, координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических элементов и взаимодействия игроков в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды по 6 человек и располагаются каждая на своей половине волейбольной площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 - 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Все ошибки фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку.

Победитель определяется так же, как в волейболе.

Эстафета у стены.

Задачи: развитие быстроты реакции, ловкости. Обучение нападающему удару в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6 - 8 человек. Команды стоят в колоннах лицом к стене на расстоянии 3 – 4 м от неё.

Описание игры. По сигналу руководителя стоящие первыми в колоннах выполняют нападающий удар в пол так, чтобы мяч отскочил от пола в стену. После удара игрок становится в конец колонны, а второй участник выполняет нападающий удар по отскочившему от стены мячу и т.д. Игра продолжается 3 - 4 минуты.

Выигрывает та команда, которая меньше всех потеряла мяч.

Эстафета волейболистов у стены.

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передач мяча сверху, снизу двумя руками, сверху одной рукой.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся и становятся так же, как в предыдущей игре.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки выполняют 10 передач сверху двумя руками в стену. После десятой передачи первые бегут в конец колонны, а вторые продолжают выполнение передач и т. д. Потом выполняют 10 передач снизу двумя руками; 10 передач сверху одной рукой. Если игрок потерял мяч, он подбирает его и продолжает счёт.

Выигрывает команда, не допустившая падения мяча или уронившая мяч меньшее количество раз.

Падающая палка.

Задачи: развитие быстроты, ловкости, внимания. Обучение стойкам и передвижениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, палка.

Подготовка. Играющие строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры. Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнить задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

Эстафета «Челночный бег».

Задачи: развитие быстроты. Обучение перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка.

Подготовка. Играющие делятся на 2 - 3 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трёхметровой линии, затем, до средней линии, потом, до дальней лицевой линии и возвращаются к своей команде. Передав эстафету, становятся в конец колонны, а вторые продолжают бег и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Бег за мячом.

Задачи: развитие ловкости, точности движений. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками, взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 4 - 5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок в 4-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок во 2-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда в зону 4 (вторая команда в зону 2), и потом в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила его меньшее количество раз.

Точная подача.

Задачи: закрепление и совершенствование подач всеми изученными способами.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие становятся на лицевые линии с двух сторон площадки.

Описание игры. По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очерёдность нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10 - 15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

Эстафета с остановкой.

Задачи: развитие быстроты, координации движений. Обучение остановкам, перемещениям и стойкам в волейболе, правильному положению рук на мяче.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, набивные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. У первых игроков в руках – набивной мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки бегут от лицевой линии к средней - бег, остановка, поворот кругом - бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперёд до линии нападения на противоположной площадке, остановка перемещение приставными шагами правым боком вперёд снова к линии нападения, после этого - бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке надо выполнить поворот на 360° во время бега. Передав эстафету следующему, игрок становится в конец колонны. Если мяч выпадет из рук, его нужно поднять и продолжить бег.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета у стены с поворотами.

Задачи: развитие ловкости, координации движений.

Совершенствование передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды и располагаются в колонны по одному у стены.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки делают передачу сверху над собой, затем о стену, поворачиваются на 360°, принимают мяч, и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360°, принимают мяч и т. д. Все передачи выполняются сверху двумя руками. Во втором круге все передачи выполняются снизу двумя руками.

Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены, после поворота на 360° и которая меньше допустила падений мяча на площадку.

Эстафета с передачей сверху на точность.

Задачи: развитие быстроты, координации движений, точности. Закрепление и совершенствование передач сверху двумя руками.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные щиты с корзинами, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются колоннами за средней линией.

Описание игры. По сигналу руководителя первые в колоннах, выполняя передачу мяча сверху двумя руками над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

Борьба за мяч.

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передачам мяч сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру.

Описание игры. Руководитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх. Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя.

Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

Мяч – ловцу.

Задачи: развитие ловкости, точности, координации движений. Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них - игроки противника (2 - 3 человека), которые стараются перехватить мяч.

Описание игры. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч, друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко. Игра проводится до 15 очков.

Волейбол в тройках.

Задачи: развитие координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических приёмов.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 3 человека и становятся каждая на половине площадки: 1 – 3 – 2; 5 – 3 – 4 , то же - на другой стороне.

Описание игры. Мяч вводится в игру точной подачей из зоны 1 в зону 5 на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 передаёт мяч игроку в зону 3, тот делает передачу в зону 4, а он, в свою очередь, нападающим ударом направляет в зону 1 через сетку и т.д. Игра длится 15 минут. Выигрывает команда, ни разу не потерявшая мяч или сделавшая это меньшее число раз.

Поймай мяч.

Задачи: развитие прыгучести, ловкости. Совершенствование нападающих ударов и блокирования.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3 - связующий игрок.

Описание игры. Первой передачей мяч из зоны 5 направляется в зону 3. Игрок зоны 3 делает передачу для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за связующим игроком, и, в соответствии с передачей, ставит блок в той или иной зоне. Если блокирующий выполнил задание, то он получает очко. Игра длится 10 минут, после чего игрока, ставившего блок, меняет другой. Выигрывает тот участник, который набрал большее количество очков.

Защита зоны.

Задачи: развитие ловкости, внимания, координации движений. Совершенствование нападающих ударов и защитных действий.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. «Защитник» становится в зоне 6 (5, 1), остальные игроки - через сетку с мячом в руках.

Описание игры. Игроки выполняют нападающие удары с собственного набрасывания в зону 6 (5, 1). Если защитник принял мяч, то он получает одно очко. Игра длится 10 минут, после чего его сменяет другой игрок. Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

Попади в квадрат.

Задачи: закрепление и совершенствование подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи, мел.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Описание игры. Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочерёдно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду - победительницу.

Сумей принять.

Задачи: развитие ловкости. Обучение приёму мяча с подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на пары и располагаются на боковых линиях один против другого.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнёров, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто больше мячей принял без ошибок.

IV модуль «Техника и тактика игры»

Цель: Совершенствование двигательных умений и навыков, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- освоить технику перемещений, стоек волейболиста;
- обучить технико-тактическим приемам игры в волейбол.

Развивающие:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за команду, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;

- воспитывать гармоничную, социально активную личность.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;

- правила игры в волейбол;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований;

- правила оказания первой помощи при травмах.

Обучающийся должен уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста;

- овладеют основами техники и тактики игры в волейбол;

- овладеют основами судейства в волейболе;

- вести счет.

Обучающийся должен приобрести навык:

- формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Учебно-тематический план «Техника и тактика игры»

№	Тема	Кол-во часов	март	апрель	май	Формы контроля/аттестации
1	Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	0	Анкетирование, опрос
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5	0	0	
	Основы знаний	0.5	0	0,5	0	
2	ОФП	3	1	1	1	Педагогическое наблюдение, тестирование
3	СФП	3	1	1	1	
4	Техническая подготовка	22	9	6,5	6,5	Тестирование, педагогическое наблюдение
	Техника передвижения стоек	2	1	0,5	0,5	

	Техника приема и передачи мяча сверху	6	2	2	2	
	Техника приема мяча снизу	5	2	2	1	
	Нижняя прямая подача	5	2	1	2	
	Нападающий удар	2	1	0,5	0,5	
	Блокирование, страховка	2	1	0,5	0,5	
5	Тактическая подготовка	17	6	6	5	Педагогическое наблюдение, тестирование
	Индивидуальные действия	5	2	2	1	
	Групповые действия	6	2	2	2	
	Командные действия	6	2	2	2	
6	Контрольные испытания	1	0	0,5	0,5	Сдача нормативов
7	Участие в мероприятиях, соревнованиях	1	0	0,5	0,5	Анализ соревнований
	Всего часов:	48	18	16	14,5	

Содержание программы модуля.

Теоретическая подготовка Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Общая физическая подготовка Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки

одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в

подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп).

Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей

рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические сведения. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. Зависимость технической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки технической подготовки игроков. Особенности технической подготовки с начинающими.

Существуют несколько технических приёмов игры в волейбол от качественного выполнения, которых зависит и само качество игры.

1. Подача мяча (нижняя, верхняя, «планер»).

- 2.Передачи мяча сверху.
- 3.Приём мяча снизу (двумя руками, одной рукой).
- 4.Нападающий удар.
- 5.Блокирование.

В зависимости от ситуации в процессе игры игрок выполняет эти приёмы в статическом положении, в движении (во время перебежки, в прыжке, скачке) или после перемещения. Для отработки их применяются следующие упражнения (как пример).

Практика: Стойки и перемещения.

Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией технических приёмов.

Техника выполнения нижнего приема.

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема.

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи.

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи.

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи.

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тактическая подготовка.

Теория: Теоретические сведения. Важным звеном в подготовке волейболистов является тактическая подготовка. Игра в нападении строится от количества игроков, умеющих выполнять тот или иной нападающий удар.

Практика: *Обучение индивидуальных действий:*

- Обучения тактике нападающих ударов;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

- Обучение групповым действиям.

Обучение индивидуальным действиям.

- Обучения тактике подач.

Игровая подготовка.

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Обеспечение программы.

Методическое обеспечение.

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности обучения - предполагает последовательность и постепенность обучения с требованием начинать изучение материала с выявления уже имеющихся, сформировавшихся ранее знаний, умений и навыков, с учетом возраста учащегося, его физической подготовки.

- принцип системности и последовательности - предусматривающий тесную связь соревновательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

- принцип преемственности - определяющий последовательность изложения программного материала.

Методы работы:

- словесные методы: создают предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

- наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям;

- игровой;

- соревновательный. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

- круговой тренировки. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

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 и показ нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка спортивного инвентаря.

Кадровое обеспечение программы Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №298-н от 5 мая 2018 года.

Материально-техническое оснащение программы.

Для проведения теоретических занятий, имеется:

- учебный кабинет;
- компьютер.

Для практических занятий, имеется – спортивный зал, оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6 шт.
4. Гимнастические скамейки — 4 шт.
5. Гимнастические маты - 4 шт.
6. Скакалки - 6 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) — 2 шт.
8. Мячи волейбольные - 5 шт.
9. Рулетка-1 шт.

Информационное обеспечение

Литература для учащихся:

1. Гамова Е.А. GAMEOVER. Волейбол продолжается. – М.:Эксмо, 2017
2. Рудницкая А., Андрианов Н.А. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. – М.:Эксмо, 2017
3. Янцева Л.И. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018

Литература для педагога:

1. «Волейбол» А.Г. Айрияну, М, 2016
2. «Волейбол» Ивойлов А.В., М, 2017
3. «Волейбол на лужайке, в парке, на траве» Фурманов А.Г., М, 2016
4. «Волейбол Фидлер М.», М, 2016
5. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов М. «Просвещение» 2016 г.
6. «К мастерству в волейболе» Ю.Д. Железняк, М, 2018
7. «Тактическая подготовка волейболистов» Ю.Д. Железняк, Смоленск, 2017

Приложение № 1

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способнос ти	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростны е	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координац ионные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливо сть	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	.9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2—3	4 и выше			
			8	1	2—3	4			
			9	1	3—4	5			
			10	1	3—4	5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4—8	12 и выше
			8				3	6—10	14
			9				3	7—11	16
			10				4	8—13	18

Приложение 2

Уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет

№ п/п	Физическ е способност и	Контрольное упражнение (тест)	Возраст , лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростны е	Бег 30 м, с	11	6,3 и >	6,1-5,5	5,0 и <	6,4 и >	6,3-5,7	5,1 и <
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координац ионные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и >	9,3-8,8	8,5 и <	10,1 и >	9,7-9,3	8,9 и <
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и <	160-180	195 и >	130 и <	150-175	185 и >
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливо сть	6-минутный бег, м	11	900 и <	1000-1100	1300 и >	700 и <	850-1000	1100 и >
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и <	6 – 8	10 и >	4 и <	8 – 10	15 и >
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
			13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
			14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
			15	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине (юн) на низкой перекладине (дев)	11	1	4 – 5	6 и >			
			12	1	4 – 6	7			
			13	1	5 – 6	8			
			14	2	6 – 7	9			
			15	3	7 – 8	10			
			11				4 и <	10 – 14	19 и >
			12				4	11 – 15	20
			13				5	12 – 15	19
			14				5	13 – 15	17
			15				5	12 – 13	16

Приложение 3

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Передача сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	2-3-4
2	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	4-5-6
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	1-2-3
4	Подача нижняя прямая в пределы площадки	1-2-3
5	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	2-3-4
6	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	1-2-3

Приложение 4

Правила техники безопасности

Перед началом занятий или соревнований по волейболу необходимо надеть спортивную форму и спортивную форму спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответствующую сезону, погоде и месту проведения. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко отстрижены. Проверяется исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.

Во время занятий или соревнований необходимо:

- строго соблюдать правила поведения и правила соревнований;
- все действия производить только по команде педагога, тренера, судьи;
- при плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом педагогу, тренеру, судье.

При падении нужно сгруппироваться во избежание получения травм.

На спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травм.

Приложение 5

Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств.

- Многократные броски набивных мячей различной массы.
- Прыжки на одной и двух ногах на дальность.
- Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами.
- То же с отталкиванием одной ногой.
- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
- Многократные прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития быстроты.

- Рывки и ускорения из различных и.п. (сидя, лежа, стоя, упор присев) на 10-15 м по зрительному и звуковому сигналу.

- То же, но только перемещаться приставными шагами или прыжками (на левой, правой, на двух ногах).
- Быстрые перемещения (влево, вправо, вперед, назад) с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

- Подвижные игры «невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Салки», «Эстафеты с бегом» и др.

Упражнения для развития координационных способностей.

- Одиночные и многократные кувырки вперед.
- Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 90^0 , 180^0 , 270^0 , 360^0 .
- Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов.
- Подвижные игры «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Охотники», Подвижная цель», Переправа через ручей», «Лабиринт» и др.