

Министерство образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»,
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы имени кавалера ордена Мужества
Д.А. Афанасьева «Центр образования» с. Шигоны муниципального района Шигонский
Самарской области

Программа принята
на заседании
педагогического совета

Протокол № 3 от «01» 08 2023г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ с. Шигоны

Малых А.М. Малых

Приказ № 1516 от «01» 08 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст учащихся: от 6 до 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Щепетов Александр Юрьевич,

методист

Сайфуллина Светлана Евгеньевна

тренер - преподаватель.

с. Шигоны, 2023

Содержание

1. Краткая аннотация к программе.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Учебный план.....	5
4. 1 модуль « Общая физическая подготовка».....	6
5. 2 модуль «Специальная физическая подготовка».....	11
6. 3 модуль «Техническая и тактическая подготовка»	17
7. Система контроля и зачетные требования.....	22
8. Обеспечение программы.....	23
9. Воспитательная работа.....	24
10. Список библиографических источников.....	25

Краткая аннотация к программе

В основу учебной программы «Волейбол» заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Метод_rekomend_po_razrab_DOP_2022_2023-05-30.pdf
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
<https://base.garant.ru/75093644/?ysclid=lnms5wir9610475332>
- концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года в (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
<http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
- приказом Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
<https://docs.cntd.ru/document/561568832>
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf?ysclid=lnmucwigi2727493355

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) — документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и имеет физкультурно-спортивную направленность

Новизна программы. Данная программа является модульной программой с возможным использованием дистанционного обучения.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает в себя теоретическую подготовку, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку и сдачу контрольных нормативов исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. По форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом, а также из учащихся спортивных школ, не имеющих по каким либо причинам возможности продолжить занятия на этапах спортивной подготовки, но желающих заниматься волейболом.

Отличительная особенность программы в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по волейболу.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта волейбол и возрастные особенности и обучающихся.

Возрастные особенности и обучающихся.

- 6 - 10 лет - в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

- 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки);

- 15-18 лет (в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Кроме того по форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой, с возможным применением дифференцированного подхода в отдельных группах.

Программа «Волейбол» состоит из 3-х модулей «ОФП», «СФП», «Техническую и тактическую подготовку».

Данная программа реализуется на протяжении одного календарного года.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 6 до 18 лет. Объем программы 126 часов. Режим занятий 2- 3 раза в неделю с нагрузкой 3,5 часа, при наполняемости группы от 15 человек.

Цель программы: формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, в т.ч. волейболом, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене, волейболе;
- обучить правилам спортивного поведения;
- обучить правилам игры в волейболе;
- обучить базовой технике и тактике волейбола.

Развивающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать;
- развить специальные двигательные качества, присущие волейболисту;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;
- выработать у детей умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в движениях и передвижениях;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлекссию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Отдельные цели программы определены в каждом отдельном модуле программы.

Учебный план отделения «Волейбол»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	46	10	36
2.	Специальная физическая подготовка	40	10	30
3.	Техническая и тактическая подготовка	40	10	30
	Итого	126	30	96

1. Модуль «Общая физическая подготовка» (46 часов)

Цель: достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене,
- обучить технике безопасности на занятиях волейболом,
- обучить правилам спортивного поведения

Развивающие:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях,
- разминочные и общеразвивающие упражнения,
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения нормативов по ОФП,
- выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления,
- пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка, знакомство с избранным видом спортивной деятельности	3		3	Беседа
Физическая культура и спорт в России и Самарской области.	0,5		0,5	Беседа
Состояние и развитие волейбола в России и Самарской области.	0,5		0,5	Беседа
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	1		1	Беседа
Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1		1	Беседа
Общая физическая подготовка	6,5	33	39,5	
Общеразвивающие упражнения.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития силы.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение

Упражнения для развития быстроты.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития гибкости	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития ловкости.	1	5,5	6,5	Эстафеты, беседа, наблюдение
Упражнения для развития общей выносливости.	0,5	3,5	4	Беседа, наблюдение
Спортивные и подвижные игры.	1	6	7	Игра, беседа, наблюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	0,5	3	3,5	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
ИТОГО	10	36	46	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся формируются двигательные качества необходимые для игры в волейбол.

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 и т.д.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка данного модуля включает в себя следующие темы:

Физическая культура и спорт в России и Самарской области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.

Состояние и развитие волейбола в России и Самарской области.

История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейбола в мире и в нашей стране и в Самарской области. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд волейболистов и волейболистов Самарской области на различных соревнованиях.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна,

утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий волейболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом во избежание травм.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Общеразвивающие упражнения

Теория: Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и др.), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а также во взаимодействии друг с другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и т. д.).

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам:

- а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для мышц ног;
- в) упражнения для мышц шеи и туловища;
- г) упражнения для всех групп мышц.

Практика:

- **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.** <https://www.youtube.com/watch?v=jZ9QTSxB838>, <https://www.youtube.com/watch?v=84U3oBc5ODk> 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 разновременное, то же во время ходьбы и бега.

- **Упражнения для мышц ног.** <https://www.youtube.com/watch?v=xXl96E7YQug> Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- **Упражнения для мышц шеи и туловища.** <https://www.youtube.com/watch?v=3rUqPLsgeDc>, <https://www.youtube.com/watch?v=Wn3bEmtKLk>, <https://www.youtube.com/watch?v=tGMu2YkpYIA&t=99s> 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.** <https://www.youtube.com/watch?v=vs-xgc1--D8>, <https://www.youtube.com/watch?v=unjznI2-nDw> Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы

Теория: Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как передача мяча ногами в руки с подбрасыванием; прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге); прыжки через барьеры (на одной ноге); прыжки через барьеры зигзагом; бег с сопротивлением

веревки в паре; упражнения с медицинским мячом; прыжки со скакалкой одинарные (двойные); прыжки через скамейку, выполняются в конце основной части, так как силовые упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

Практика

- **Упражнения для развития силы.** <https://www.youtube.com/watch?v=nM232T6FFtw>, https://www.youtube.com/watch?v=m_oHBvS-3g Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

<https://www.youtube.com/watch?v=qjsVMCzd-Nk>, <https://www.youtube.com/watch?v=l4VWT7utgkk>

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития быстроты.

Теория: В соревнованиях по волейболу спортсмен должен быстро оценивать обстановку и реагировать на изменившиеся обстоятельства. Для этого волейболист должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстротой реакции, быстротой одиночного движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

Практика

- **Упражнения для развития быстроты.** https://www.youtube.com/watch?v=M5U_tv8GC7E, <https://www.youtube.com/watch?v=vDVEGanZIL4> Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Теория: Эти упражнения призваны развить гибкость, что поможет в значительной мере увеличить амплитуду движения.

Кроме того, эта техника призвана понизить уровень вероятного травматизма на тренировках.

Развитие гибкости улучшит осанку и выгодно подчеркнет спортивные формы торса. Увеличится подвижность суставов и дополнительная жизненная энергия.

Практика

- **Упражнения для развития гибкости.** <https://www.youtube.com/watch?v=9QWSDFUxBsU>, <https://www.youtube.com/watch?v=9m50etl5iJQ> Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости

Теория: Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

Практика

- **Упражнения для развития ловкости.** <https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI>
<https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxtZeFB8>
<https://www.youtube.com/watch?v=Gj5UNxVLYbY>
<https://www.youtube.com/watch?v=0L9qzvVCZVQ> Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- **Упражнения типа «полоса препятствий»:** <https://www.youtube.com/watch?v=Hfrei7KFjfe>,
https://www.youtube.com/watch?v=X6Yu_1z3mrw <https://www.youtube.com/watch?v=0tXBLrRlMiw> с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости.

Теория: Упражнения для развития выносливости, такие как бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время выполняются в конце основной части, так как эти упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

Практика

- **Упражнения для развития общей выносливости.** <https://www.youtube.com/watch?v=TdfH51ruN-s>
<https://www.youtube.com/watch?v=OZzZgDsmGKg> Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Спортивные и подвижные игры

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30	20-30
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94	65-94
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150	130-160
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30	20-40
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36	27-42

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

2. Модуль «Специальная физическая подготовка» (40 часов)

Цель: поднять уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся для игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

Развивающие:

- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить специальные двигательные качества волейболиста;
- развить реакцию, ловкость, координацию, скорость;

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- имитационные упражнения, выполняемые волейболистом;
- нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- владеть техникой работы с мячом;
- владеть техникой перемещения на площадке;
- правильно выполнять имитационные упражнения;

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий, умение организовать собственную тренировку.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка.	5		5	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	0,5		0,5	Беседа
Влияние физических упражнений на организм человека	0,5		0,5	Беседа
Спортивные соревнования, правила игры в волейбол	4		4	Беседа, наблюдение, реферат
Специальная физическая подготовка	4	27	31	Беседа, наблюдение
Подвижные игры	1	4	5	Игра, беседа, наблюдение
Упражнения для развития прыгучести.	0,5	4	4,5	Беседа, наблюдение
Упражнения с отягощениями	0,5	4	4,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	1	6	7	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	0,5	5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	0,5	4	4,5	Беседа, наблюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	1	3	4	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
ИТОГО	10	30	40	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся формируется представление о волейболе, первичные навыки взаимодействия в волейболе. Формируются и развиваются двигательные действия необходимые для игры в волейбол.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на данном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, ознакомление с правилами в волейболе и правилами проведения соревнований в избранном виде спорта и т.д.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка данного модуля включает в себя следующие темы:

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Восстановительные мероприятия после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж.

Спортивные соревнования, правила игры в волейбол.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по волейболу на первенство города, школы. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья на вышке, секретарь, судьи на линиях. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в волейбол.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. 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.

Подвижные игры

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика:

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

Упражнения для развития прыгучести

Теория: Развивая у детей прыгучесть, помимо самих прыжковых упражнений, целесообразно использовать упражнения на развитие гибкости и ловкости, так как эти качества непосредственно влияют на прыгучесть. В связи с этим для развития прыгучести предлагаются комплексы упражнений, в которых развитие гибкости и ловкости непосредственно связано с прыжковой подготовкой. Комплексы рассчитаны на круговой метод занятия.

Практика:

Упражнения для развития прыгучести. <https://www.youtube.com/watch?v=mF-WMrQiYLg>
<https://www.youtube.com/watch?v=vpTib3CtK5Y> <https://www.youtube.com/watch?v=tTSCB5rDWE0>
Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Прыжки: https://www.youtube.com/watch?v=SOeUHUsO_cc
<https://www.youtube.com/watch?v=tTSCB5rDWE0> <https://www.youtube.com/watch?v=YWtqIHwk3DU>
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 па 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 с отягощениями

Теория: Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах и т.д.

Практика:

Упражнения с отягощениями <https://www.youtube.com/watch?v=yDm016RtnyM>
<https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvio> (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач

Теория: Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Для этого советуем использовать упражнения, имитирующие технику приема мяча или передач в упрощенных условиях. Для работы над совершенствованием пространственно-временных параметров техники игры применяйте имитационные упражнения, выполняемые с разной

скоростью, с разной амплитудой движения (как в целом, так и отдельных звеньев руки).. Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться ваша игра.

Практика:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. <https://www.youtube.com/watch?v=VnpMY-2uinY> <https://www.youtube.com/watch?v=sS3M-ibJEjo> https://www.youtube.com/watch?v=8xh_9cEdXTY

<https://www.youtube.com/watch?v=LNK2nDHxlio> 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 па 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, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками <https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8> <https://www.youtube.com/watch?v=SMQLOAGfQp0> <https://www.youtube.com/watch?v=PJM8q-clns0> (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.. Упражнения с гантелями для кистей рук. <https://www.youtube.com/watch?v=yDm016RtnyM> <https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvio>

Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячометом). 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 <https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8> <https://www.youtube.com/watch?v=SMQLOAGfQp0> 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.

Теория: Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Для этого советуем использовать упражнения, имитирующие технику этих ударов в упрощенных условиях. Например: стоя на месте, имитируйте, отрабатывайте отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища, а затем соедините все движения вместе.

Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться ваша игра.

Практика:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY> 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 <https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvio> (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 - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Теория: Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера.. Для этого советуем использовать упражнения, имитирующие технику блокирования в упрощенных условиях. Например: стоя на месте, имитируйте постановку блока, отрабатывайте отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища, а затем соедините все движения вместе.

Для работы над совершенствованием пространственно-временных параметров техники игры применяйте имитационные упражнения, выполняемые с разной скоростью, с разной амплитудой движения (как в целом, так и отдельных звеньев руки), с разным ритмом.

Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться ваша игра.

Практика:

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

https://www.youtube.com/watch?v=N_P_hqIYJG4 Прыжковые упражнения, описанные ранее, <https://www.youtube.com/watch?v=tTSCB5rDWE0> <https://www.youtube.com/watch?v=YWtqIHwk3DU> в сочетании с поднятием 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 мяч 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. 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 занимающихся 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, вдвоем 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 двое.

Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: тестирование обучающихся по правилам игры «Волейбол».

Практика: сдача контрольных нормативов по СФП.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30	20-30
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94	65-94
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150	130-160
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30	20-40
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36	27-42

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

3. Модуль «Техническая и тактическая подготовка» (40 часов)

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в волейболе. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия используемые в игре волейбол.

Цель: создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с соперником при игре в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания основ техники и тактики игры в волейбол;
- обучить правилам игры в волейбол и участию в соревнованиях;
- обучить базовой технике и тактике игры в волейбол.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики игры;

- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности;

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила игры в волейбол;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- тактические варианты игры;
- нормативы по технико-тактической подготовке.

Обучающийся должен уметь:

- владеть разными техническими приемами и ударами в волейболе;
- играть в команде.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

**Учебно-тематический план модуля
«Техническая и тактическая подготовка»**

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка.	5		5	
Основы техники игры и тактическая подготовка.	1		1	Беседа, наблюдение.
Правила игры в волейбол	4		4	Беседа, наблюдение, реферат
Техническая и тактическая подготовка	3	24	27	
Отработка технических приемов при атакующих действиях.	1	7	8	Беседа, наблюдение
Отработка технических приемов в защите	1	7	8	Беседа, наблюдение
Тактика нападения	0,5	5	5,5	Беседа, наблюдение
Тактика защиты	0,5	5	5,5	Беседа, наблюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	1	3	4	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом	1	3	4	Собеседование, наблюдение, анкетирование
ИТОГО	10	30	40	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создано представление о волейболе. Овладение первичными навыками взаимодействия в команде. Сформированы и продолжают развиваться двигательные действия необходимые для игры в волейбол.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на денном этапе предполагает знакомство с основами техники и тактики избранного вида спорта и т.д.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:

Основы техники игры и тактическая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Правила игры в волейбол.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по волейболу на первенство города, школы. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья на вышке, секретарь, судьи на линиях. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка.

Теория: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры в волейболе. Анализ выполнения техники изучаемых приёмов игры. О взаимосвязи физической и технической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приёмов в волейболе, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий.

Отработка технических приемов при атакующих действиях.

Теория: Основные сведения о технических приемах при атакующих действиях в волейболе, о её значении для роста спортивного мастерства. Наиболее актуальные технические приемы при атакующих действиях в волейболе такие как: всевозможные перемещения и стойки, передачи мяча партнеру сверху и снизу, отбивание мяча кулаком, подачи мяча сверху и снизу, нападающие удары.

Практика:

1. Перемещения и стойки: <https://www.youtube.com/watch?v=qpoNgZDZbz4> стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; https://www.youtube.com/watch?v=vUEYEo_r4K0 сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: <https://www.youtube.com/watch?v=PQh3gVGPNQ> https://www.youtube.com/watch?v=hbmU_7lZqW передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком <https://www.youtube.com/watch?v=YUqhaEYLkec> через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: <https://www.youtube.com/watch?v=YUqhaEYLkec> нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через

сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: <https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo> прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Отработка технических приемов в защите

Теория: Основные сведения о технических приемах в защите, их значение для роста спортивного мастерства. Наиболее актуальные технические приемы при действиях в защите в волейболе такие как: всевозможные перемещения и стойки, передачи мяча партнеру сверху и снизу, блокирование мяча, прием мяча сверху и снизу.

Практика

1. Перемещения и стойки: <https://www.youtube.com/watch?v=qpoNgZDZbz4> то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: https://www.youtube.com/results?search_query прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: <https://www.youtube.com/watch?v=qyqOGMiZYKQ> 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.

4. Блокирование: https://www.youtube.com/results?search_query одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» па кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Теория: Основные сведения о тактике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Классификация тактических приёмов в волейболе. Тактическая подготовка в нападении: индивидуальная, групповая, командная. Тактическая подготовка в защите: индивидуальная, групповая, командная. Анализ выполнения тактических приемов в волейболе. Разнообразие и вариативность тактических приёмов в волейболе.

Тактика нападения

Теория: Классификация тактических приёмов в волейболе. Разнообразие и вариативность тактических приёмов в волейболе. Тактическая подготовка в нападении: индивидуальная, групповая, командная. Анализ выполнения тактических приемов в волейболе.

Практика:

Тактика нападения. <https://www.youtube.com/watch?v=-2YzEV26rbE>

1. Индивидуальные действия: <https://www.youtube.com/watch?v=YIXAcEreSmo> 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.

2. Групповые действия: <https://www.youtube.com/watch?v=-2YzEV26rbE> 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.

3. Командные действия: <https://www.youtube.com/watch?v=-2YzEV26rbE> 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

Теория: Классификация тактических приёмов в волейболе. Разнообразие и вариативность тактических приёмов в волейболе. Тактическая подготовка в защите: индивидуальная, групповая, командная. Анализ выполнения тактических приемов в волейболе.

Практика:

Тактика защиты. <https://www.youtube.com/watch?v=DyVRG9NTPiA>

1. Индивидуальные действия: <https://www.youtube.com/watch?v=YIXAcEreSmo> 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.

2. Групповые действия: <https://www.youtube.com/watch?v=DyVRG9NTPiA> 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.

3. Командные действия: <https://www.youtube.com/watch?v=DyVRG9NTPiA> расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: Знать правила игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование технического приема	Оценка выполнения
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4	зачет
2	Передача мяча двумя руками стоя у стены.	зачет
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2.	зачет
4	Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.	зачет
5	Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.	зачет
6	Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2.	зачет
7	Верхняя подача в пределы площадки.	зачет
8	Тактика командных действий в нападении	зачет
9	Тактика командных действий в защите	зачет

Пояснения к нормативу по технической подготовке игроков

1. Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.

При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Набрасывание мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. Передача мяча двумя руками стоя у стены.

Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2. См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).

4. Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.

Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.

5. Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.

Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2.

Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочерёдно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. Верхняя подача в пределы площадки.

Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении всего срока реализации программы.

В СП «ДЮСШ» осуществляется текущий и итоговый контроль.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся. На этапе подготовки их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе, но также не исключено участие одаренных воспитанников в первенствах области, ПФО, страны и мира.

Контрольные нормативы являются основным инструментом контроля уровня физической подготовленности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование подготовки по волейболу.

Нормативы по физической, специальной и технической подготовке занимающиеся сдают после каждого модуля, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности занимающихся, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической и специальной подготовке, составлены в соответствии с требованиями физической подготовленности.

Целесообразность и эффективность деятельности педагога прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой «Волейбол» и возрастом

Теория: Порядок сдачи нормативов по ОФП

Практика: Выполнение нормативов по ОФП.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30	20-30
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94	65-94
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150	130-160
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30	20-40
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36	27-42

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и
1	Челночный бег 3х10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 3) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 5) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;

6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

В отдельных случаях возможно проведение занятий с применением наглядных пособий (презентаций), онлайн занятий с применением дистанционных технологий.

Так же в процессе учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями активно используются индивидуальные методические разработки, а именно:

- методическая разработка «Совершенствование техники верхней передачи мяча в процессе игры в волейбол»;
- методическая разработка «Обучение нижней передачи мяча, совершенствование нижней передачи мяча в спортивной игре «Волейбол»;
- методическая разработка «Физическая, тактическая и техническая подготовка волейболистов»;
- методическая разработка «Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи»;
- методическая разработка «Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести»;
- методическая разработка «Упражнения для развития игровой ловкости в волейболе»;
- методическая разработка «Техника обучения прыжка в волейболе»;
- методическая разработка «Техника нападающего удара в волейболе»;
- методическая разработка «Тактика защиты в волейболе».

В отдельных случаях возможно проведение занятий с применением наглядных пособий (презентаций), онлайн занятий с применением дистанционных технологий.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в спортивном зале оборудованным для проведения физкультурно-спортивных занятий по программе.

Для проведения занятий необходимы:

волейбольные мячи, волейбольная сетка, фишки, конусы, свисток, секундомер, волейбольная форма, набивные мячи, гимнастические скамейки, мячи для большого тенниса, скакалки, гимнастические палки, обручи, утяжелители (поясные, для ног и рук) эспандеры, тренажеры.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях. На протяжении всего периода занятий 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 тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в волейболе (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Список библиографических источников.

Основная литература

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112с

Дополнительная литература

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.:Физкультура и спорт, 2000.-368с.
2. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: 2010. - 70с.

Рекомендуемая литература

1. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
3. Линдеберг Ф. Волейбол. Игра и обучение. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2009.
4. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями 2017 – 2020г. [Электронный ресурс]
5. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2010.

Перечень интернет-ресурсов

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Metod_rekomend_po_razrab_DOP_2022_2023-05-30.pdf
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" <https://base.garant.ru/75093644/?ysclid=lnms5wir9610475332>
- концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
<http://static.government.ru/media/files/3f1gkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
- приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; <https://docs.cntd.ru/document/561568832>
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242; https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf?ysclid=lnmucwigi2727493355