

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
областисредняя образовательная школа с. Девлезеркино муниципального
района

Челно-Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании

УТВЕРЖДАЮ:

педагогического совета

Директор ГБОУ СОШс.Девлезеркино

Протокол №1 от 30.07.2024 г.

_____Е.А Белов

Приказ № 370-од от 30.07. 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивнойнаправленности
«Волейбол»

Возраст: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

педагоги дополнительного образования

Баширов И.К.

Макаров В.А.

Иванов Н.В.

Камышов С.Н.

Тюхтеева Т.В.

с. Челно- Вершины, 2024

Краткая аннотация.

Программа по «Волейболу» физкультурно-спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения учащимися знаний и навыков, необходимых для занятия волейболом. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по Волейболу различного масштаба.

Пояснительная записка.

В настоящее время волейбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене. ДООП «Волейбол» предполагает расширенное знакомство с историей развития волейбола в Самарской области, в России и мире. Большое внимание было уделено методике обучения технике, тактике, игровой соревновательной деятельности.

Спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Игра в волейбол оказывает большое влияние на рост и развитие мозга

подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Приоритеты данной программы направлены на реализацию таких компонентов национальных проектов как:

- охват дополнительным образованием с использованием персонифицированного финансирования дополнительного образования, в общем числе детей и молодежи в возрасте до 17 лет, охваченных образовательными программами дополнительного образования;
- обеспечение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного социально ориентированного развития Самарской области;
- развития дополнительного образования является охват дополнительным образованием детей в возрасте от 8 до 17 лет, который в соответствии с федеральным проектом "Успех каждого ребенка" Национального проекта "Образование", утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 N 10), должен к 2025 году - не менее 80%.
- обеспечение возможностей для жителей Самарской области систематически заниматься физической культурой и массовым спортом, вести здоровый образ жизни.

Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 1 год обучения.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и разноуровневой. Учебный план каждого уровня обучения программы состоит из 3 модулей.

Настоящая программа составлена и оформлена в соответствии с

современными нормативными документами.

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.12г. пр. №273- ФЗ;
- Федеральный закон от 05.04.2021 № 85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.12г. пр. №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242);

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО от 11.12.2020г.;
- Методические рекомендации Минпросвещения России по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 31.01.2022г. №ДГ-245/06;14 14.
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме от 28.06.2019г.;
- Постановление Правительства Самарской области «О Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года» от 12 июля 2017г. №441;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Актуальность программы.

Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение волейбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

Задачи:

- овладение основами игры в волейбол;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу;
- обеспечение каждому ребенку в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальной степени развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость;
- формирование коллективного взаимодействия;
- формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- создание условий для превращения общественно-значимых нравственных ценностей в личностно- значимые;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Реализация **учебно-воспитательных задач** достигается за счёт разнообразных форм обучения:

- лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;
- использование специального оборудования и методик;
- учебно-тренировочные занятия;
- летние спортивные лагеря;

- участие в соревнованиях различного уровня;
- восстановительные мероприятия;
- зачеты, тестирования.

Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий.

На теоретических занятиях обучающийся овладевает игровыми приемами и навыками изучаемого вида спорта, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики).

В практических занятиях очень важное значение имеют упражнения.

Их условно разделяют на четыре основные группы:

- 1) К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения с крестным шагом и т.д.;
- 2) Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития обучающихся;
- 3) в третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для развития физических качеств;
- 4) К четвертой группе относятся подвижные игры.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путем способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы у воспитанников и развивает теоретические и практические навыки.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный), «базовый» уровни освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Планируемые результаты.

Универсальные учебные действия(УУД)	Результаты
Личностные	- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (например выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - запоминать информацию и упражнения
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении; - уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Предметные	- знать: - уметь: - выполнять дыхательные упражнения; - измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела); - владеть: - техникой выполнения упражнений; - основными навыками волейбола; - развитыми физическими качествами; - техникой безопасности при занятиях волейболом.
	Стартовый уровень обучения Знать: - терминологию разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм; - общие основы волейбола; - технические приемы в волейболе; - правильно распределять свою физическую нагрузку; - владеть понятиями терминологии и жестиком. Уметь: - играть по упрощенным правилам игры; - владеть навыками технической подготовки волейболиста; - Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите; - Освоить технику верхних передач; - Освоить технику передач снизу; - Освоить технику верхнего приема мяча; - Освоить технику нижнего приема мяча;

	-Освоить технику подачи мяча снизу. Базовый уровень обучения: Знать: -методы тестирования при занятиях волейбола; Уметь: -играть по правилам; -Освоить технику верхней прямой подачи мяча; -Освоить технику нападающего удара; -Овладеть навыками судейства; -Овладеть техникой блокировки в защите; -Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении. Продвинутый уровень обучения: Знать: - терминологию. Уметь: -играть по правилам; -участвовать в соревнованиях.
--	---

Формы подведения итогов реализации программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце базового уровня обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый

контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего уровня обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Критерии и способы определения результативности.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно- оздоровительном этапе: стабильность состава учащихся; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно - переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно - игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование. Содержание работы с юными волейболистами

на всем многолетнем протяжении определяется факторами: спецификой игры в волейбол, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 8-17 лет.

Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Соревнования по волейболу.

Характеристика образовательного процесса.

Предлагаемая программа рассчитана на детей от 8 до 17 лет, желающих заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы: 1 год.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Организация образовательного процесса осуществляется в течение учебного года в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 36 недель.

Ежегодная продолжительность обучения - 126 часов.

Количество часов – 3, 5 часа в неделю. Режим занятий – 2-3 раза в неделю.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

- Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского

контроля.

- Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.
- Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от уровня обучения.

Учебный план ДООП «Волейбол» стартового уровня.

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль №1 "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"	38	4	34
2.	Модуль №2 "Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью"	42	14	28
3.	Модуль №3 "Специальная физическая подготовка"	46	6	40
	ИТОГО	126	24	102

Содержание ДООП «Волейбол».

Учебно-тематический план стартового уровня обучения.

№п/ п	Наименование тем модулей	Количество часов			Формы аттестации и/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"					
1.1.	Введение в программу. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2	-	Беседа
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)					
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами и без.	3.5	1	2.5	Учебная игра
1.3	Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств волейболиста	3.5	1	2.5	Учебная игра
1.4	Упражнения из других видов спорта	13.5	-	13.5	Самостоятельная подготовка

1.5	Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов	7	1	6	Выполнение упражнений
1.6	Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами	7	1	6	Выполнение упражнений
1.7	Итоговое занятие.	3.5	-	3.5	Товарищеская игра
	Итого по модулю	38	4	34	
2 модуль "Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью"					
Общая физическая подготовка (ОФП)					
2.1	Значение ОФП в подготовке волейболистов	1.5	0.5	1	Беседа
2.2	Выполнение подготовительных упражнений	7	3.5	3.5	Самостоятельная работа
2.3	Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств волейболиста	8	3	5	Выполнение упражнений
2.4	Техническая подготовка	22	6	16	Тренировочная игра
2.5	Итоговое занятие	3.5	1	2.5	Соревнования
	Итого по модулю	42	14	28	
3 модуль "Специальная физическая подготовка"					
3.1	Подготовительные	2.5	-	2.5	тест

	упражнения				
3.2	Специальные упражнения	3.5	1	2.5	Выполнение упражнений в парах
3.3	Подвижные игры	2.5	-	2.5	Тренировочная игра
3.4	Упражнения для развития прыгучести	3.5	1	2.5	Самостоятельная игра
3.5	Упражнения с резиновыми амортизаторами	3.5	1	2.5	Эстафета
3.6	Упражнения с набивным мячом	3.5	1	2.5	Выполнение упражнений в парах
3.7	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	3.5	-	3.5	Выполнение упражнений в команде
3.8	Тактическая подготовка	20	2	18	
3.9	Итоговое занятие.	3.5	-	3.5	Участие на соревнованиях
	Итого по модулю	46	6	40	
Итого:		126	24	102	

Цель: ознакомление с видом спорта, с средствами вовлечения воспитанников разнообразность спортивных игр как «Волейбол».

Задачи стартового уровня обучения:

- познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, правилами игры и соревнований;
- научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Содержание программы стартового уровня обучения.

Модуль 1.

"Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"

Введение в программу.

Тема 1. Теория. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения.

Тема 2. Теория. Строевые упражнения, ходьба и бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из

других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты).

Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий.

Практика. Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 3. Теория. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств волейболиста:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, с крестным шагом.

Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов.

Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами.

Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

Практика: Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Тема 4. Практика. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты). Выполнение построения в шеренги, колонны.

Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы.

Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе,

приставными и крестными шагами.

Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, прямых ногах, с крестным шагом.

Тема 5. Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, с крестными прыжками на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 6. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 7. Итоговое занятие. Товарищеская встреча. Игра.

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, настольный теннис и др.);

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов,

комбинированный.

Модуль 2.

"Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью"

Тема1.Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.Ознакомление с техникой спортивной ходьбы и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, с крестным шагом.

Практика. Ознакомление с правилами спортивных игр: футбол, баскетбол, теннис и т.д. Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет.

Тема2. Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой)

быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема3. Значение технической подготовки в волейболе.

Основы техники игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры.

Анализ технических приемов в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Практика: Техника нападения.

Тема 4. Перемещения и стойки:

- стойки основная, низкая;
- ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи:

- 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 с подбрасывания партнера.
- Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи:

- 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.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар;
- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу;
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;

- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи. Техника защиты.

Перемещения и стойки:

- 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. Прием сверху двумя руками:
- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
- прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками:
- прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; - в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;
- «жонглирование» стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения. Блокирование:
- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;
- «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке;
- ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тема.5 Итоговое занятие. Участие на соревнования.

Модуль3.

«Специальная физическая подготовка»

Тема1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

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

Тема 2.Ознакомление с выполнением специальных упражнений:

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

Практика: «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но Бег с остановками и изменением направления. 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. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Тема 3.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.

Тема4.Упражнения для развития прыгучести. 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 на 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).

Упражнения с отягощениями (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 на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным

(баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ногой).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжок 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 для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки

вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в

стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (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 (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 занимающиеся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту

подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Тема 5. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Тема 6. Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо.

Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5- 10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным

движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Тема 7. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать 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. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.

Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180° . То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки;

исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах

площадки, один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия.

То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).

Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Тема 8. Тактическая подготовка.

Теория: Значение тактической подготовки в волейболе. Основы тактики игры в волейбол. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры.

Классификация тактики игры в волейбол. Тактика подачи. Тактика передач.

Тактика приёмов мяча.

Практика. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

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

Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;
- игроков задней и передней линии при первой передаче;
- игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. Командные действия:
- система игры со второй передачи игроком передней линии;
- прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;
- выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Групповые действия:
- взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

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

- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Интегральная подготовка. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите- нападении.

Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий. Подготовительные к волейболу игры:

- «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»);
- игра в волейбол без подачи.

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

Тема 9. Итоговое занятие. Участие на соревнованиях по волейболу.

Учебный план ДОП «Волейбол» базового уровня

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	Модуль №1 "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"	33	6	27
2.	Модуль №2 "Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью"	42	6	36
3.	Модуль №3 "Физическое и спортивно-техническое совершенствование"	51	3	48
	ИТОГО	126	15	111

Цель: формирование коллективного взаимодействия. Совершенствование специальных физических качеств и технико-тактических навыков.

Задачи базового уровня освоения программы:

- развить двигательную активность, координацию движений, выносливость;
- развить специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- научить планировать тренировочный процесс и готовиться к соревнованиям различного уровня;
- научить играть в волейбол по правилам и с использованием технического и тактического арсенала приобретенного в процессе образовательного процесса в объединении «Волейбол»;
- дать учащимся знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по волейболу.

Ожидаемые результаты

- осваивают комплексы специальных физических упражнений;
- осваивают технику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

Учебно-тематический план ДОП «Волейбол» базового уровня

№п/п	Наименование тем модулей	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"					
1.1.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.	2	1	1	Наблюдение, беседа
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)					
1.2	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	1	11	Тестирование
1.3	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2	10	Учебная игра
1.4	Техническая подготовка	7	2	5	Самостоятельная подготовка
	Итого по модулю	33	6	27	
2 модуль "Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью"					
1.2	Общая физическая подготовка (ОФП)	17	2	15	Наблюдение, Тестирование нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	11	1	10	Наблюдение, Тестирование

					нормативов
2.3	Техническая подготовка	13	3	10	Игра
2.5	Итоговое занятие	1	-	1	Соревновани я
	Итого по модулю	42	6	36	
3 модуль "Физическое и спортивно-техническое совершенствование"					
3.1	Специальная физическая подготовка (СФП)	21	1	20	наблюдение
3.2	Техническая и тактическая подготовка	27	2	25	игра по упрощенным правилам
3.3	Итоговое занятие	3	-	3	Соревновани я
	Итого по модулю	51	3	48	
Итого:		126	15	111	

Модуль 1.

"Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"

Цели и задачи:

- развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- формирование коллективного взаимодействия;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- совершенствовать технические навыки и специальную физическую подготовку.

Ожидаемые результаты:

- осваивают комплексы специальных физических упражнений;
- осваивают технику игры, методы обучения;

- приобретают знания о правилах соревнований;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

Содержание модуля 1.

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Тема 2. Планирование и контроль спортивной подготовки. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Задачи тренировочного процесса. Действующие правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория:

Тема 1. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц направленных на развитие физических качеств волейболистов. Совершенствование техники ходьбы и бега.

Правила спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис).

Практика.

Тема 1. Совершенствование строевых упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития силы.

Тема 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Тема 4. Упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Упражнения для развития ловкости.

Тема 6. Комбинированные упражнения по круговой системе.

Тема 7. Упражнения для развития прыгучести.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Тема 9. Эстафеты без предметов и с мячами.

Тема 10. Подготовительные упражнения. Упражнения с набивными мячами.

Тема 11. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Специальная физическая подготовка.

Теория. Тема 1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Тема 2. Упражнения с волейбольными мячами.

Практика. Совершенствование специальных упражнений:

Тема 1. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м., бег приставными шагами, специальные эстафеты и подвижные игры.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести:

Тема 3. Упражнения для развития силы: приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз. Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Тема 4. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Тема 5. Упражнения на развитие прыгучести:

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.
- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Тема 7. Упражнения с набивным мячом.

Тема 8. Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Тема 9. Упражнения с волейбольными мячами. Многократные передачи волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Тема 10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Техническая подготовка.

Теория .

Тема 1. Классификация техники и тактики игры в волейбол. Характеристики приемов игры. Анализ технических приемов в нападении и защите.

Тема 2. Правила игры в волейбол.

Практика.

Тема 1. Перемещения и стойки:

- стойки основная, низкая; - ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом. Учебная игра.

Тема 2. Техника передачи:

- 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 перемещением;
- на точность с собственного подбрасывания и с подбрасывания партнера.

Учебная игра.

Тема 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Тема 4. Техника подачи:

- подача мяча в держателе;
- верхняя и нижняя подача;
- подача из-за лицевой линии в пределы площадки в указанную зону.

Тема 5. Учебная игра в волейбол с применением изученных правил и технических приемов.

Модуль 2

"Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью".

Цели и задачи:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- формирование коллективного взаимодействия;
- научить самостоятельно выполнять подготовительные и подводящие упражнения к техническим приемам;
- научить чередовать изученные технические приемы в различных сочетаниях: в нападении и защите;
- научить чередовать тактические действия: индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите;
- научить играть в волейбол по правилам и с использованием технического и тактического арсенала приобретенного в процессе образовательного процесса в объединении «Волейбол»;
- научить методике организации и судейства соревнований по волейболу;
- дать знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований.

Ожидаемые результаты.

- укрепляют здоровье;
- осваивают комплексы специальных физических упражнений;
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- готовы к выполнению нормативных требований по специальной физической, технической подготовке и тестов ВФСК «ГТО».

Содержание модуля 2

"Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью"

Общая физическая подготовка .

Теория. Тема 1. Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Тема 2. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Практика.

Тема 1. Гимнастические упражнения без предметов и с предметами.

Тема 2. Акробатические упражнения.

Тема 3. Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Тема 4. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Тема 5. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, быстроты переключения

от одних действий к другим. Ознакомление с выполнением специальных упражнений.

Практика.

Тема 1. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м., бег приставными шагами, специальные эстафеты и подвижные игры.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести.

Тема 3. Упражнения для развития силы: приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз. Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Тема 4. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Тема 5. Упражнения на развитие прыгучести:

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.
- 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.
- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Тема 7. Упражнения с набивным мячом.

Тема 8. Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение баскетбольного мяча

ударом о площадку.

Тема 9. Упражнения с волейбольными мячами. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Тема 10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Техническая и тактическая подготовка.

Теория.

Тема 1. Последовательность и этапы обучения волейболистов.

Тема 2. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация.

Тема 3. Задачи тренировочного процесса. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Практика.

Тема 1. Техника и тактика нападающих ударов.

Тема 2. Техника защиты.

Тема 3. Техника блокирования нападающих ударов.

Тема 4. Тактика нападения.

Тема 5. Командные действия в нападении.

Тема 6. Тактика защиты.

Тема 7. Групповые действия в защите.

Тема 8. Командные действия в защите.

Тема 9. Интегральная подготовка.

Тема 10. Итоговое занятие. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Модуль 3

"Физическое и спортивно-техническое совершенствование".

Цели и задачи:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- выполнение нормативных требований по специальной физической и технической подготовке.

Ожидаемые результаты:

- осваивают комплексы специальных физических упражнений;
- самостоятельно планируют пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований;
- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям;
- готовы к выполнению нормативных требований по специальной физической, технической подготовке и тестов ВФСК «ГТО».

Содержание модуля 3.

"Физическое и спортивно-техническое совершенствование"

Теория. Тема 1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты

переключения.

Тема 2. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Практика.

Совершенствование специальных упражнений:

Тема 1. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м., бег приставными шагами, специальные эстафеты и подвижные игры.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести.

Тема 3. Упражнения для развития силы: приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз. Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Тема 4. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Тема 5. Упражнения на развитие прыгучести:

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.
- 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.
- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с

различными перемещениями).

Тема 7. Упражнения с набивным мячом.

Тема 8. Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Тема 9. Упражнения с волейбольными мячами. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Тема 10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Техническая и тактическая подготовка.

Теория.

Тема 1. Нападающие удары. Техника и тактика нападения.

Тема 2. Техника и тактика защиты.

Практика. Тема 1. Техника и тактика нападающих ударов:

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

Тема 2. Техника защиты:

- перемещения и стойки, прием сверху двумя руками, прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);

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

Тема 3. Блокирование: - одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;

- «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке;
- ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тема 4. Тактика нападения: - индивидуальные действия, - групповые действия, - взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;

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

Тема 5. Командные действия в нападении:

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

Тема 6. Тактика защиты: - индивидуальные действия, - выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей, - выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Тема 7. Групповые действия в защите: - 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.

Тема 8. Командные действия в защите:

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

Тема 9. Интегральная подготовка.

Тема 10. Итоговое занятие. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Воспитательный модуль дополнительной программы.

Воспитательная деятельность в рамках реализации программы призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым обеспечить развитие личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств обучающегося, необходимых для жизни.

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и

использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

Планируемые результаты воспитательной деятельности:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Работа с коллективом обучающихся нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в

жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года).

Ресурсное обеспечение ДОП «Волейбол».

Методическое обеспечение. На протяжении всего периода обучения проводятся продуктивные формы занятий - спортивные соревнования, квесты, они повышают интерес к занятиям, проводятся систематически, с приглашением родителей (законных представителей).

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Основные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (беседы, объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.)
- проблемные, частично-поисковые и творческие методы, позволяющие обучающимся или активно овладевать приёмами анализа материала с целью постановки проблемы и нахождения путей её решения, или осваивать приёмы самостоятельной постановки проблем и нахождения способов их решения (организация спортивных праздников, соревнований и т.д.).

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой.

Образовательные технологии: В основу учебно-воспитательного процесса положены личностно – ориентированные технологии и здоровьесберегающие технологии, которые позволяют обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации ее природных потенциалов.

Дидактические материалы:

- методические и иллюстрированные учебные пособия по модулям дополнительной программы;
- наглядные пособия (видеоматериалы, схемы игры по виду спорта и т.д.).
- инструкции по охране жизни и здоровья при проведении занятий;
- тесты физической подготовленности по ОФП и СФП;
- картотека упражнений по специальной подготовке;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки;
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук

- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

Список литературы

1. Банников А.М., Костюков В.В. Волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2021.
1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2014.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2017.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2011.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 2021.
5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2023
6. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2013
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов волимпийском спорте. - Киев, 2016
8. Л.Б. Кофман Настольная книга учителя физической культуры - М., 2015
9. М.Я. Набатникова Основы управления подготовкой юных спортсменов - М., 2014
- 10.

