Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Арзамас Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете МАУ «ФОК
в г. Арзамас Нижегородской области»
протокол №_1_
от «27» _08_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «ФОК в г. Арзамас
Нижегородской области»
_____ Бухвалов А.В.
«__» _____ 2024 г.

МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст детей: от 8 лет до 18 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Составители:
Тренер-преподаватель: Каплина Дарья Николаевна
Тренер-преподаватель: Трапезникова Людмила Геннадьевна
Тренер-преподаватель: Давыдов Дмитрий Александрович

г.о.г. Арзамас,
2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка……..….3
2. Учебный план…….…….....11
3. Содержание программы…….…...12
3.1 Рабочие программы модулей……12
3.2. Воспитательная работа……99
3.3 Соревнования……...…100
3.4 Форма аттестации и контроля…….102
4. Методическое обеспечение программы……...109
5. Список литературы……..…..112

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Распоряжением правительства от 28.12.2021 г. №3894-р «Об утверждении концепции развития детско- юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

-Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с

«Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо министерства науки и образования Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Устава МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области» утвержденного постановлением администрации г. Арзамас от 26.12.2016 г. № 1659 с изменениями.

Модульная дополнительная общеобразовательная программа (далее модульная программа) является обязательным компонентом содержания раздела Образовательной программы МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области».

Направленность программы физкультурно-оздоровительная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) направлена на вовлечении лиц в систематическое занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте, укрепление общего физического состояния.

Отличительная особенность данной дополнительной образовательной программы в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и разноуровневой.

Новизна программы заключается в модульном обучении, разработана с учетом современных тенденций в результате которого:

- большая часть материала и практических занятий выучены и выполняются самостоятельно (под методическим руководством тренера-преподавателя);
- вовлекаются дети в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- выявляются, развиваются и поддерживаются талантливые дети, проявившие выдающиеся способности;
- индивидуальная траектория обучения;
- организационные формы обучения;
- профессиональная ориентация;
- социализация и адаптация к жизни в обществе;
- удовлетворяются индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- формируется грамотность в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- формируется общая культура.

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного

образования детей, позволяют восполнить недостаток двигательной активности, имеющейся у детей. Актуальность этой дополнительной общеразвивающей программы состоит в модульной системе обучения.

Преимуществами модульного обучения является:

- формирования компетенций исходя из личностных качеств;
- индивидуализация обучения;
- дифференцированный подход к обучению;
- адаптация учебного материала к дидактическим условиям;
- равномерное распределение учебной нагрузки;
- оценка знаний соответственно выполненной работе;
- сокращение сроков обучения;
- возможность дистанционного обучения.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью вовлечения большего количества обучающихся в социально-активные формы физкультурной деятельности. В результате занятий волейболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Данная программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

~ непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

~ учета интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

Цель программы: создание условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Обучающие:

- изучение истории и терминологии волейбола;
- изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;
- изучение требований техники безопасности на занятиях;
- обучение основным движениям;
- изучение правил соревнований по волейболу.

Воспитательные:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активную личность;
- профилактика правонарушений, обеспечения занятости граждан.

Развивающие:

˜ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;

˜ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;

˜ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления.

Основной показатель работы - стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, республик, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях.

Отличительная особенность данной программы от типовой программы состоит в том, что данная общеразвивающая программа по волейболу предназначена для обучающихся в МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области».

Сроки реализации программы – 6 лет.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы: от 8 до 18 лет.

Наполняемость групп при реализации дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»

№	Этап Подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Общеразвивающие группы (ОРГ)				
1.	Базовый уровень	первый год	15	25
		второй год	14	25
		третий год	13	25

		четвертый год	12	25
		пятый год	11	25
		шестой год	10	25

Условия набора: принимаются все дети, желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

Объем программы:

Первый и второй года обучения – 252 часов из расчета 6 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель) или 336 часов из расчета 8 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель).

Третий и четвертый год обучения - 336 часов из расчета 8 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель) или 420 часов из расчета 10 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель).

Пятый и шестой год обучения - 420 часов из расчета 10 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель) или 504 часов из расчета 12 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с сентября и ведется в соответствии с Учебным планом МАУ «ФОК в г. Арзамас НО», утвержденным на учебный год.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» рассчитана в академических часах (академический час – 45 минут) с учетом возрастных особенностей. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Формы занятий: групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, соревнования.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Личностные результаты:

- Формирование дисциплины, ответственности и умения работать в команде.
- Развитие лидерских качеств и умения принимать решения.
- Повышение уверенности в себе и своих силах.
- Умение общаться и взаимодействовать с другими участниками команды.
- Уважение к соперникам и соблюдение правил честной игры.
- Развитие стрессоустойчивости и умения справляться с напряжением.
- Формирование позитивного отношения к физической активности.

Предметные результаты:

- Улучшение общей физической подготовки: силы, выносливости, гибкости и координации.
- Развитие специфических волейбольных навыков: подача, приём, передача, атака и блок.
- Укрепление мышечного корсета и улучшение осанки.
- Понимание и применение основных тактических приемов в игре.
- Умение работать в команде, взаимодействовать с партнёрами на площадке.
- Способность принимать решения в игровых ситуациях.

Метапредметные результаты:

- Повышение мотивации к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

- Умение применять полученные знания и навыки в различных жизненных ситуациях.
- Развитие критического мышления и способности к анализу игровых ситуаций.
- Формирование навыков саморегуляции и управления своим поведением.

Формы подведения итогов освоения программы в форме устного опроса по теоретической подготовке, в виде выполнения контрольных испытаний по практической подготовке, участия в соревнованиях, выполнение разрядных требований.

Материально-техническое обеспечение программы – инвентарь

Спортивное оборудование: основное мячи волейбольные, сетка волейбольная, Дополнительное: ворота малые (пластик 80х100), мячи баскетбольные малого диаметра, мячи набивные; скамейка гимнастическая, секундомер (переносной), мишени, дуги, кольца баскетбольные, сетка волейбольная, фишки, теннисные мячи, координационная лестница, конусы, барьеры различной высоты, мяч на растяжках для отработки н/у.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	252 ч/в год			336 ч/в год			420 ч/в год			504 ч/в год			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Совершенствование навыков игры в волейбол	7	65	**72**	7	65	**72**	7	65	**72**	7	65	**72**	Устный опрос, контрольные испытания
2.	Совершенствование верхней и нижней передач	2	61	**63**	2	78	**80**	2	85	**87**	2	84	**86**	Устный опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование подачи	2	61	**63**	2	90	**92**	2	120	**122**	2	171	**173**	Устный опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и совершенствование нападающего удара	2	52	**54**	2	90	**92**	2	137	**139**	2	171	**173**	Устный опрос, контрольные испытания
Итого часов		13	239	**252**	13	323	**336**	13	407	**420**	13	491	**504**	

3.Содержание программы

3.1. Рабочие программы модулей

252 часа в год

Модуль 1. Первоначальные навыки игры в волейбол

В этот модуль входит физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств, специальная физическая подготовка для развития умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр, подводящие и имитационные упражнения по волейболу, непосредственно направленные на овладение структурой технического приема, облегчают условия выполнения приема и предупреждают появления целого ряда ошибок.

Цель: Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта волейболу.

Задачи:

- физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств;
- ознакомление с правилами техники безопасности;
- формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- ознакомление детей с терминологией упражнений и простейшими правилами игры в волейбол;
- формирование знаний о волейболе;
- получение сведения о гигиене, строении и функциях организма человека.

Ожидаемые результаты:

- знание правил техники безопасности;
- истории развития волейбола;
- правила подвижных игр;
- развитие основных двигательных навыков;
- стойкого интереса к данному виду спорта.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	4	49	53	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	15	18	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		7	65	72	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности, история развития волейбола как вида спорта, гигиена спортсмена.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

2. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

4. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

5. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с

наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

6. Упражнения на формирование правильной осанки.

Специальная физическая подготовка.

1. 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. Тоже с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

2. 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 так далее. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх.

4. Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) на дальность.

Перемещения.

1. В парах. Подброс мяча одним игроком является сигналом для другого – принять высокую стойку; подброс мяча с имитацией удара- принять низкую стойку.

2. Передвижение приставными шагами левым, правым боком вперед

3. То же что упражнение 2, но остановка с выпадом.

4. В парах. Один выполняет перемещения, другой, не отставая, повторяет го движения как бы в зеркальном отражении.

5. Броски и ловля мяча в колоннах, с выходом под мяч принятием средней стойки.

6. По сигналу тренера-преподавателя – поднятая рука вверх, занимающиеся передвигаются приставными шагами влево на 3 м и принимают среднюю стойку; рука в сторону – ускорение вперед, принять низкую стойку; рука вперед – поворот кругом, ускорение с остановкой выпадом; рука за голову – продвижение прыжками правым боком вперед и т.п.

7. Упражнения с теннисными мячами.

8. Бег по кругу, ловля мяча и бросок двумя руками за голову.

Подводящие и имитационные упражнения.

1. Имитация приема мяча — находясь в исходном положении, юный волейболист выполняет серии движений, имитирующих прием мяча. Основное внимание следует обращать на согласованность в работе рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий (параллельность и супинирование).

2. Прием мяча, подвешенного к щиту, на месте. Обратить внимание на положение рук, туловища, ног.

3. Прием мяча, подвешенного к щиту, после выпада.

4. То же, что упр. 3, но после перемещений.

5. В парах. Один обучающийся набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подводит руки под мяч снизу и ловит его.

6. То же, что упр. 5, но после выпада.

7. То же, что упр. 5, но после перемещений.

8. Прием мяча от партнера. Расстояние между занимающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы тому было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения направляет его партнеру.

9. В парах. Партнер набрасывает мяч в 1—1,5 м левее, правее, ближе принимающего. Игрок принимает мяч выпадом в стороны, вперед, назад.

Обратить внимание занимающихся на своевременное выполнение выпада.

10. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5—6 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание занимающихся на изменение угла наклона рук при приеме в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук.

11. Занимающиеся располагаются на расстоянии 2—3 м от стенки. Передачи мяча с ударом о стенку двумя руками снизу на максимальное количество раз.

12.Имитация нападающего удара. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

13.Броски волейбольных мячей вверх - вперед. Занимающиеся в исходном положении удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы; локти в стороны - вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производят бросок мяча. Упражнение выполняют в медленном и среднем темпе.

14.Имитация передачи мяча. Обучающиеся, подбросив мяч, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнерам. Основное внимание обращают на согласованность движений рук, туловища и ног.

15.В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и таким же образом возвращает его. Следует обращать внимание обучающихся на необходимость принимать положение готовности перед передачей и отрывистым движением касаться пальцами мяча.

16.В парах. Расстояние между занимающимися 5—6 м. Партнер

набрасывает передающему мяч по средней траектории в направлении его головы. Тот из исходного положения передает мяч партнеру. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его.

17.В парах. Партнер набрасывает мяч в 1 —1,5 м левее или правее передающего. Передающий, делая выпад, стремится встретить мяч у лица и передать его партнеру, а затем возвратиться в исходное положение.

18.Занимающиеся стоят в колонне по одному лицом к преподавателю. Преподаватель поочередно направляет им мяч, а они выполняют передачу.

19.В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории.

20.Передача мяча с расстояния 2—3 м от стенки. Выполняют их максимальное количество раз.

Модуль 2. Обучение и совершенствование приема и передач мяча

Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые волейболисты применяют в процессе игры. Основными приемами техники волейбола являются: перемещения, прием и передачи. Правильное положение тела для верхней передачи, нижней передачи и приема мяча, расположение рук и ног при выполнении технического элемента выхода на мяч.

Цель: Достичь правильности выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, научится применять технические приемы в игровой практике, улучшить маневренность и подвижность волейболистов в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

Задачи:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими;

2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений);

3. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения;

4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов;

5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

6. Повысить свою физическую и специальную подготовку.

7. Понять, какое влияние оказывают физических упражнений на организм человек, получить начальные сведения о гигиене спортсмена, режиме дня спортсмена.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	17	18	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	8	9	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		15	15	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		10	10	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		10	10	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	61	63	

Теоретические занятия: Техника безопасности при занятиях волейболом. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Строении и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка.

1.Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя,

сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

2.Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

3.Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

4.Упражнения на формирование правильной осанки.

Специальная физическая подготовка.

1. 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. Тоже с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

2. 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 так далее. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

3.Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх.

4.Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) на дальность.

Техническая подготовка

1.В парах. Один обучающийся набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подводит руки под мяч снизу и ловит его.

2.То же, но после выпада.

3.То же, но после перемещений.

4.Прием мяча от партнера. Расстояние между занимающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы тому было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения направляет его партнеру.

5.В парах. Партнер набрасывает мяч в 1—1,5 м левее, правее, ближе принимающего. Игрок принимает мяч выпадом в стороны, вперед, назад. Обратить внимание занимающихся на своевременное выполнение выпада.

6. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5—6 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание занимающихся на изменение угла наклона рук при приеме в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук.

7.Занимающиеся располагаются на расстоянии 2—3 м от стенки. Передачи мяча с ударом о стенку двумя руками снизу на максимальное количество раз.

8.Имитация нападающего удара. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Многократные прыжки с места и с

разбега в сочетании с ударом по мячу. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

9. Броски волейбольных мячей вверх - вперед. Занимающиеся в исходном положении удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы; локти в стороны - вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производят бросок мяча. Упражнение выполняют в медленном и среднем темпе.

10. Имитация передачи мяча. Обучающиеся, подбросив мяч, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнерам. Основное внимание обращают на согласованность движений рук, туловища и ног.

11. В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и таким же образом возвращает его. Следует обращать внимание обучающихся на необходимость принимать положение готовности перед передачей и отрывистым движением касаться пальцами мяча.

12. В парах. Расстояние между занимающимися 5—6 м. Партнер набрасывает передающему мяч по средней траектории в направлении его головы. Тот из исходного положения передает мяч партнеру. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его.

13. В парах. Партнер набрасывает мяч в 1 —1,5 м левее или правее передающего. Передающий, делая выпад, стремится встретить мяч у лица и передать его партнеру, а затем возвратиться в исходное положение

14. Занимающиеся стоят в колонне по одному лицом к преподавателю. Преподаватель поочередно направляет им мяч, а они выполняют передачу.

15. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории.

16. Передача мяча с расстояния 2—3 м от стенки. Выполняют их максимальное количество раз.

Тактическая подготовка:

1. Перевод мяча в игре на слабейшего игрока.

2. Оптимально-правильная расстановка игроков при приеме подачи.

3. Правильный выбор места по зонам.

Интегральная подготовка:

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых и командных действий.

4.Упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры); - упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение — защита, защита — нападение, нападение — защита — нападение).

Модуль 3. Обучение и совершенствование подачи

Технический прием, которым мяч вводится в игру - называется подачей. Общими деталями техники при всех видах подач является устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу.

Цель: сформировать умение выполнять основу техники верхней прямой подачи.

Задачи:

- создать общее представление о верхней прямой подаче
- разучить звенья основы техники подачи;
- добиться выполнения основы техники верхней прямой подачи;
- развитие интереса к спортивной игре волейбол;
- развитие координации движений, силы плечевого пояса, ловкости, быстроты.

Предметные ожидания результата:

- освоить технику выполнения верхней прямой подачи;
- подавать подачу через сетку из-за лицевой линии;

- знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления организма;

- знать о значении и основных правилах закаливания организма.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	17	18	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	8	9	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		15	15	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		10	10	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		10	10	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	61	63	

Теоретическое занятие: Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Знание правильности выполнения техника подачи, правильное положение ног, рук, пальцев.

Практическое занятие

Общая физическая подготовка

1.Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вверх вперед. Стоя спиной к гимнастической стеке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке.

2. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (отжимания, борьба на руках) Броски набивного мяча на дальность одной, двумя руками.

3. Упражнения на укрепление мышц пресса.

4. Упражнения на укрепление мышц спины.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в стойки подачи. Имитация подачи.

2.Упражнение на развитие силы рук. Из упора, стоя у стены отжимание. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

3.Упражнение на общее развитие силы мышц туловища. 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).

4.Упражнения для укрепления мышц кистей рук. С гантелями для кистей рук.

5.Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

6.Броски теннисного мяча, набивного мяча на дальность одной, двумя руками.

Техническая подготовка

1. Многократное принятие исходного положения.

2. Многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация)

3. Многократное подбрасывание мяча и ловля его в момент удара (левая рука преграждает путь к мячу).

4. В парах. Занимающиеся располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один игрок выполняет подачу, другой ловит мяч.

5. Подачи в стену с расстояния 6-9 м не ниже линии, проведенной на высоте сетки.

6. Подачи через сетку с расстояния 7-8 м от сетки.

7. Подача в пределы площадки с места подачи.

Тактическая подготовка

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игр с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки. Это организация спортивной борьбы с помощью определенных действий команды.

1.Нацеленная подача на игрока, слабо владеющего приемом;

2.Подача в сильнейшего нападающего, чтобы затруднить его участие в нападении;

4. Подачи в пространство между игроками.

5. Перевод мяча в игре на слабейшего игрока.

6. Оптимально-правильная расстановка игроков при приеме подачи.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами подачи.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых и командных действий.

4.Упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры).

Модуль 4. Обучение нападающего удара

Нападающие удары – это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега. В начале обучения важно добиться согласованности в работе звеньев тела. При дальнейшем обучении условия выполнения приемов усложняются путем

изменения исходных положений: после предварительного перемещения, увеличение площади действия, создание простейших игровых ситуаций, введение некоторых сбивающих факторов. Изучение нападающего удара целесообразно изучать по частям.

Цель: поставить правильную технику выполнения всех элементов нападающего удара

Задачи:

- расширение запаса навыков и умений;
- овладение рациональной техникой начальных элементов нападающего удара;
- улучшение деталей техники, за счет выявления причин появления ошибок;
-развитие физических качеств, необходимых для правильного выполнения удара (силы плечевого пояса, ног, силы мышц спины, пресса).

Предметные ожидания результата:

- выполнять двигательные основы нападения;
- улучшить скоростно-силовые качества;
- улучшить прыгучесть, силу плеча занимающихся.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	14	15	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	6	7	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		13	13	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		9	9	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		9	9	
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	52	54	

Теоретическое занятие: Знание правильной техники выполнения всех элементов нападающего удара. Тактика игры в нападении.

Практическое занятие:

Общефизическая подготовка

1.Упражнения с оттяжелителями (0.5-1 кг)

2.Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх

3.Прыжки. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

4.Прыжки опорные со скакалкой, разнообразные подскоки.

5. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (отжимания, борьба на руках) Броски набивного мяча на дальность одной, двумя руками.

6. Упражнения на укрепление мышц пресса.

7. Упражнения на укрепление мышц спины.

Специальная физическая подготовка

1.Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вверх вперед. Стоя спиной к гимнастической стеке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке

2.Имитационные 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.

3.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 наб. мяч (до 1 кг). Метание теннисного (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.

4.Упражнения для укрепления мышц кистей рук. С гантелями для кистей рук. 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).

5.Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх.

6. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Техническая подготовка

1. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед-вверх выставленной левой (правой) руки, направляя его в пол. Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.

2. Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Занимающийся, стоя на полу, располагается несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы. Упражнение то же, что и упр. 1, но мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.

3. Занимающиеся построены в колонну в 2—3 м от сетки. Преподаватель с мячом в зоне 3. Нападающий удар «по ходу» через сетку по вертикально подброшенному мячу выполняют после разбега—2—3 шага.

4. Нападающий удар из зоны 4 по мячу, вертикально подброшенному игроком, стоящим около сетки.

5. То же, что упр. 6, но нападающий удар выполняют в 2 м от передающего игрока.

336 часов в год

Модуль 1. Первоначальные навыки игры в волейбол

В этот модуль входит физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств, специальная физическая подготовка для развития умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр, подводящие и имитационные упражнения по волейболу, непосредственно направленные на овладение структурой технического приема, облегчают условия выполнения приема и предупреждают появления целого ряда ошибок.

Цель: Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта волейболу.

Задачи:

- физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств.
- ознакомление с правилами техники безопасности;
- формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- ознакомление детей с терминологией упражнений и простейшими правилами игры в волейбол;
- формирование знаний о волейболе;
- получение сведения о гигиене, строении и функциях организма человека.

Ожидаемые результаты:

- знание правил техники безопасности;
- истории развития волейбола;

- правила подвижных игр;

- развитие основных двигательных навыков;

- стойкого интереса к данному виду спорта.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	4	35	39	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	29	32	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		7	65	72	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности, история развития волейбола как вида спорта, гигиена спортсмена.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Специальная физическая подготовка.

1. 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. Тоже с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

2.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 так далее. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

3.Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх.

4.Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) на дальность.

Перемещения.

В парах. Подброс мяча одним игроком является сигналом для другого – принять высокую стойку; подброс мяча с имитацией удара- принять низкую стойку.

Передвижение приставными шагами левым, правым боком вперед. То же что упражнение 2, но остановка с выпадом.

В парах. Один выполняет перемещения, другой, не отставая, повторяет го движения как бы в зеркальном отражении.

Броски и ловля мяча в колоннах, с выходом под мяч принятием средней стойки.

По сигналу тренера-преподавателя – поднятая рука вверх, занимающиеся передвигаются приставными шагами влево на 3 м и принимают среднюю стойку; рука в сторону – ускорение вперед, принять низкую стойку; рука вперед – поворот кругом, ускорение с остановкой выпадом; рука за голову – продвижение прыжками правым боком вперед и т.п.

Упражнения с теннисными мячами.

Бег по кругу, ловля мяча и бросок двумя руками за голову.

Подводящие и имитационные упражнения.

Имитация приема мяча — находясь в исходном положении, юный волейболист выполняет серии движений, имитирующих прием мяча. Основное внимание следует обращать на согласованность в работе рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий (параллельность и супинирование).

Прием мяча, подвешенного к щиту, на месте. Обратить внимание на положение рук, туловища, ног.

Прием мяча, подвешенного к щиту, после выпада. То же, что упр. 3, но после перемещений.

В парах. Один обучающийся набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подводит руки под мяч снизу и ловит его. То же, что упр. 5, но после выпада. То же, что упр. 5, но после перемещений.

Прием мяча от партнера. Расстояние между занимающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы тому было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения направляет его партнеру.

В парах. Партнер набрасывает мяч в 1—1,5 м левее, правее, ближе

принимающего. Игрок принимает мяч выпадом в стороны, вперед, назад. Обратить внимание занимающихся на своевременное выполнение выпада.

В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5—6 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание занимающихся на изменение угла наклона рук при приеме в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук.

Занимающиеся располагаются на расстоянии 2—3 м от стенки. Передачи мяча с ударом о стенку двумя руками снизу на максимальное количество раз.

Имитация нападающего удара. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Броски волейбольных мячей вверх - вперед. Занимающиеся в исходном положении удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы; локти в стороны - вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производят бросок мяча. Упражнение выполняют в медленном и среднем темпе.

Имитация передачи мяча. Обучающиеся, подбросив мяч, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнерам. Основное внимание обращают на согласованность движений рук, туловища и ног.

В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и таким же образом возвращает его. Следует обращать внимание обучающихся на необходимость принимать положение готовности перед передачей и отрывистым движением касаться пальцами мяча.

В парах. Расстояние между занимающимися 5—6 м. Партнер набрасывает

передающему мяч по средней траектории в направлении его головы. Тот из исходного положения передает мяч партнеру. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его.

В парах. Партнер набрасывает мяч в 1 —1,5 м левее или правее передающего. Передающий, делая выпад, стремится встретить мяч у лица и передать его партнеру, а затем возвратиться в исходное положение.

Занимающиеся стоят в колонне по одному лицом к преподавателю. Преподаватель поочередно направляет им мяч, а они выполняют передачу.

В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории.

Передача мяча с расстояния 2—3 м от стенки. Выполняют их максимальное количество раз.

Модуль 2. Обучение и совершенствование приема и передач мяча

Основными приемами техники волейбола являются: перемещения, прием и передачи. Правильное положение тела для верхней передачи, нижней передачи и приема мяча, расположение рук и ног при выполнении технического элемента выхода на мяч.

Цель: Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия. Достичь правильности выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, научится применять технические приемы в игровой практике, улучшить маневренность и подвижность волейболистов в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

Задачи:

1. Научиться умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

2. Расширить запас разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими;

3. Овладеть рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений);

4. Улучшить детали техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения;

5. Совершенствовать технику за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов;

6. Совершенствовать технику игры в соревновательных условиях.

7. Повысить свою физическую и специальную подготовку.

8. Понять, какое влияние оказывают физических упражнений на организм человек, получить начальные сведения о гигиене спортсмена, режиме дня спортсмена.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	21	22	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	10	11	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		19	19	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		14	14	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		13	13	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	78	80	

Теоретические занятия: Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельно выполнение упражнения.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из

различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Специальная физическая подготовка.

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. Тоже 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 так далее. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) на дальность.

Техническая подготовка

В парах. Один обучающийся набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подводит руки под мяч снизу и ловит его. То же, но после выпада. То же, но после перемещений.

Прием мяча от партнера. Расстояние между занимающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы тому было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения направляет его партнеру.

В парах. Партнер набрасывает мяч в 1—1,5 м левее, правее, ближе принимающего. Игрок принимает мяч выпадом в стороны, вперед, назад. Обратить внимание занимающихся на своевременное выполнение выпада.

В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5—6 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание занимающихся на изменение угла наклона рук при приеме в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук.

Занимающиеся располагаются на расстоянии 2—3 м от стенки. Передачи мяча с ударом о стенку двумя руками снизу на максимальное количество раз.

Имитация нападающего удара. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки

с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Броски волейбольных мячей вверх - вперед. Занимающиеся в исходном положении удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы; локти в стороны - вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производят бросок мяча. Упражнение выполняют в медленном и среднем темпе.

Имитация передачи мяча. Обучающиеся, подбросив мяч, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнерам. Основное внимание обращают на согласованность движений рук, туловища и ног.

В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и таким же образом возвращает его. Следует обращать внимание обучающихся на необходимость принимать положение готовности перед передачей и отрывистым движением касаться пальцами мяча.

В парах. Расстояние между занимающимися 5—6 м. Партнер набрасывает передающему мяч по средней траектории в направлении его головы. Тот из исходного положения передает мяч партнеру. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его.

В парах. Партнер набрасывает мяч в 1 —1,5 м левее или правее передающего. Передающий, делая выпад, стремится встретить мяч у лица и передать его партнеру, а затем возвратиться в исходное положение

Занимающиеся стоят в колонне по одному лицом к преподавателю. Преподаватель поочередно направляет им мяч, а они выполняют передачу.

В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории.

Передача мяча с расстояния 2—3 м от стенки. Выполняют их максимальное количество раз.

В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии 4 м; один

бросает мяч за голову другому, тот разворачивается и бежит к месту падения мяча и ловит его.

Занимающиеся выстраиваются на линиях нападения лицом к сетке. По сигналу устремляются к сетке и выполняют остановку прыжком на левую (правую) ногу, не переступая среднюю линию

Занимающиеся построены в колонну в зоне 1. Водящий из зоны 6 бросает мяч в зону 2; из колонны занимающиеся поочередно перемещаются к сетке и ловят мяч, затем возвращают его водящему, а сами перемещаются в конец колонны.

Тактическая подготовка:

Перевод мяча в игре на слабейшего игрока.

Оптимально-правильная расстановка игроков при приеме подачи.

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.

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

Упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры); - упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение — защита, защита — нападение, нападение — защита — нападение).

Модуль 3. Обучение и совершенствование подачи

Технический прием, которым мяч вводится в игру - называется подачей. Общими деталями техники при всех видах подач является устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу.

Цель: совершенствовать умение выполнять основу техники верхней прямой подачи. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим

приемам, эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий.

Задачи:

- совершенствование верхней прямой подаче
- эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий;
- развитие интереса к спортивной игре волейбол;
- развитие координации движений, силы плечевого пояса, ловкости, быстроты.

Предметные ожидания результата:

- совершенствовать технику выполнения верхней прямой подачи;
- подавать сложную подачу через сетку из за лицевой линии;
- знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления организма.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	25	26	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	11	12	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		22	22	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		16	16	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		15	15	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	90	92	

Теоретическое занятие: Техника безопасности. Приобретение навыков сохранения собственной физической формы. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практическое занятие

Общая физическая подготовка. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона

вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вверх вперед. Стоя спиной к гимнастической стеке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке.

Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (отжимания, борьба на руках) Броски набивного мяча на дальность одной, двумя руками.

Упражнения на укрепление мышц пресса.

Упражнения на укрепление мышц спины.

Специальная физическая подготовка

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в стойки подачи. Имитация подачи.

Упражнение на развитие силы рук. Из упора, стоя у стены отжимание. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упражнение на общее развитие силы мышц туловища. 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).

Упражнения для укрепления мышц кистей рук. С гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Броски теннисного мяча, набивного мяча на дальность одной, двумя руками.

Техническая подготовка

Многократное принятие исходного положения.

Многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация)

Многократное подбрасывание мяча и ловля его в момент удара (левая рука преграждает путь к мячу).

В парах. Занимающиеся располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один игрок выполняет подачу, другой ловит мяч.

Подачи в стену с расстояния 6-9 м не ниже линии, проведенной на высоте сетки.

Подачи через сетку с расстояния 7-8 м от сетки.

Подача в пределы площадки с места подачи.

Подачи на точность в зоны 1,6,5.

Подачи на точность попадания в определенную зону подряд сериями.

Обучения разным видам подач («планер», силовая, в «подпрыжке», «укороченая»)

Тактическая подготовка

Нацеленная подача на игрока, слабо владеющего приемом;

Подача в сильнейшего нападающего, чтобы затруднить его участие в нападении;

Подачи в пространство между игроками.

Перевод мяча в игре на слабейшего игрока.

Оптимально-правильная расстановка игроков при приеме подачи.

Умение подавать серию подач, умение подавать по заданию.

Интегральная подготовка

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами подачи.

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

Упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры).

Модуль 4. Обучение нападающего удара

Нападающие удары – это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега. В начале обучения важно добиться согласованности в работе звеньев тела. При дальнейшем обучении условия выполнения приемов усложняются путем изменения исходных положений: после предварительного перемещения, увеличение площади действия, создание простейших игровых ситуаций, введение некоторых сбивающих факторов. Изучение нападающего удара целесообразно изучать по частям.

Цель: совершенствовать правильную технику выполнения всех элементов нападающего удара, умение направлять нападающий удар по зонам.

Задачи:

- расширение запаса навыков и умений;
- овладение рациональной техникой начальных элементов нападающего удара;
- улучшение деталей техники, за счет выявления причин появления ошибок.
-развитие физических качеств, необходимых для правильного выполнения удара (силы плечевого пояса, ног, силы мышц спины, пресса).

Предметные ожидания результата:

- выполнять двигательные основы нападения;
- улучшить скоростно-силовые качества;
- улучшить прыгучесть, силу плеча занимающихся.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	25	26	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	11	12	Опрос, наблюдение

3	Техническая подготовка		22	22	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		16	16	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		15	15	
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	90	92	

Теоретическое занятие: Знание правильной техники выполнения всех элементов нападающего удара. Тактика игры в нападении. Умение эффективно использовать технические приемы, в зависимости от игровой ситуации.

Практическое занятие:

Общая физическая подготовка

Упражнения с оттяжелителями (0.5-1 кг)

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх.

Прыжки. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Прыжки опорные со скакалкой, разнообразные подскоки.

Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (отжимания, борьба на руках). Броски набивного мяча на дальность одной, двумя руками.

Упражнения на укрепление мышц пресса.

Упражнения на укрепление мышц спины.

Специальная физическая подготовка

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вверх вперед. Стоя спиной к гимнастической стеке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки

внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке

Имитационные 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.

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 наб. мяч (до 1 кг). Метание теннисного (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.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук. С гантелями для кистей рук. 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).

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх.

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Техническая подготовка

В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на

ладони вперед-вверх выставленной левой (правой) руки, направляя его в пол. Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.

Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Занимающийся, стоя на полу, располагается несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы. Упражнение то же, что и упр. 1, но мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.

Занимающиеся построены в колонну в 2—3 м от сетки. Преподаватель с мячом в зоне 3. Нападающий удар «по ходу» через сетку по вертикально подброшенному мячу выполняют после разбега—2—3 шага.

Нападающий удар из зоны 4 по мячу, вертикально подброшенному игроком, стоящим около сетки.

То же, что упр. 6, но нападающий удар выполняют в 2 м от передающего игрока.

Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляют из зон 5, 6, 4.

То же, что упр. 4, но нападающий удар выполняют из зоны 2.

Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зоны 3.

Нападающий удар в зоне 4 с передачи из зоны 3 в правую, левую половину площадки.

Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3 в правую, левую половину площадки.

Нападающие удары «по ходу» из зон 4 и 2 со средних по высоте передач из зоны 3.

420 часов в год

Модуль 1. Первоначальные навыки игры в волейбол

В этот модуль входит физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств, специальная физическая подготовка для развития умения точно и своевременно выполнять задания,

связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр, подводящие и имитационные упражнения по волейболу, непосредственно направленные на овладение структурой технического приема, облегчают условия выполнения приема и предупреждают появления целого ряда ошибок.

Цель: Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта волейболу.

Задачи:

- физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств.
- ознакомление с правилами техники безопасности;
- формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- ознакомление детей с терминологией упражнений и простейшими правилами игры в волейбол;
- формирование знаний о волейболе;
- получение сведения о гигиене, строении и функциях организма человека.

Ожидаемые результаты:

- знание правил техники безопасности;
- истории развития волейбола;
- правила подвижных игр;
- развитие основных двигательных навыков;
- стойкого интереса к данному виду спорта

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	4	22	26	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	42	45	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		7	65	72	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности, история развития волейбола как вида спорта, гигиена спортсмена.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Специальная физическая подготовка

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. Тоже 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 так далее. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) на дальность.

Перемещения.

В парах. Подброс мяча одним игроком является сигналом для другого – принять высокую стойку; подброс мяча с имитацией удара- принять низкую стойку.

Передвижение приставными шагами левым, правым боком вперед. То же что упражнение 2, но остановка с выпадом.

В парах. Один выполняет перемещения, другой, не отставая, повторяет го движения как бы в зеркальном отражении.

Броски и ловля мяча в колоннах, с выходом под мяч принятием средней стойки.

По сигналу тренера-преподавателя – поднятая рука вверх, занимающиеся передвигаются приставными шагами влево на 3 м и принимают среднюю стойку; рука в сторону – ускорение вперед, принять низкую стойку; рука вперед – поворот

кругом, ускорение с остановкой выпадом; рука за голову – продвижение прыжками правым боком вперед и т.п.

Упражнения с теннисными мячами.

Бег по кругу, ловля мяча и бросок двумя руками за голову.

Подводящие и имитационные упражнения.

Имитация приема мяча — находясь в исходном положении, юный волейболист выполняет серии движений, имитирующих прием мяча. Основное внимание следует обращать на согласованность в работе рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий (параллельность и супинирование).

Прием мяча, подвешенного к щиту, на месте. Обратить внимание на положение рук, туловища, ног.

Прием мяча, подвешенного к щиту, после выпада. То же, что упр. 3, но после перемещений.

В парах. Один обучающийся набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подводит руки под мяч снизу и ловит его.

То же, что упр. 5, но после выпада.

То же, что упр. 5, но после перемещений.

Прием мяча от партнера. Расстояние между занимающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы тому было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения направляет его партнеру.

В парах. Партнер набрасывает мяч в 1—1,5 м левее, правее, ближе принимающего. Игрок принимает мяч выпадом в стороны, вперед, назад. Обратить внимание занимающихся на своевременное выполнение выпада.

В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5—6 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание занимающихся на изменение угла наклона рук при приеме в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук.

Занимающиеся располагаются на расстоянии 2—3 м от стенки. Передачи

мяча с ударом о стенку двумя руками снизу на максимальное количество раз.

Имитация нападающего удара. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Броски волейбольных мячей вверх - вперед. Занимающиеся в исходном положении удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы; локти в стороны - вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производят бросок мяча. Упражнение выполняют в медленном и среднем темпе.

Имитация передачи мяча. Обучающиеся, подбросив мяч, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнерам. Основное внимание обращают на согласованность движений рук, туловища и ног.

В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и таким же образом возвращает его. Следует обращать внимание обучающихся на необходимость принимать положение готовности перед передачей и отрывистым движением касаться пальцами мяча.

В парах. Расстояние между занимающимися 5—6 м. Партнер набрасывает передающему мяч по средней траектории в направлении его головы. Тот из исходного положения передает мяч партнеру. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его.

В парах. Партнер набрасывает мяч в 1 —1,5 м левее или правее передающего. Передающий, делая выпад, стремится встретить мяч у лица и передать его партнеру, а затем возвратиться в исходное положение.

Занимающиеся стоят в колонне по одному лицом к преподавателю. Преподаватель поочередно направляет им мяч, а они выполняют передачу.

В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории.

Передача мяча с расстояния 2—3 м от стенки. Выполняют их максимальное количество раз.

Модуль 2. Обучение и совершенствование приема и передач мяча

Дальнейшее развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта. Совершенствование технических приемов, которые волейболисты применяют в процессе игры. Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия. Основными приемами техники волейбола являются: перемещения, прием и передачи. Правильное положение тела для верхней передачи, нижней передачи и приема мяча, расположение рук и ног при выполнении технического элемента выхода на мяч.

Цель: Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия. Достичь правильности выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, научится применять технические приемы в игровой практике, улучшить маневренность и подвижность волейболистов в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. Научиться эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от игровой ситуации.

Задачи:

1. Научиться умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

2. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими;

3. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений);

4. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения;

5. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов;

6. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

7. Повысить свою физическую и специальную подготовку.

8. Понять, какое влияние оказывают физических упражнений на организм человек, получить начальные сведения о гигиене спортсмена, режиме дня спортсмена.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	23	24	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	10	11	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		21	21	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		15	15	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		15	15	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	85	87	

Теоретические занятия: Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельно выполнение упражнения. Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя,

сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с отягощениями. Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 40 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 и выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнение на развитие силы рук. 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.

Упражнение на общее развитие силы мышц туловища. 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).

Упражнения для укрепления мышц кистей рук. С гантелями для кистей рук. 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).

Специальная физическая подготовка.

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. Тоже 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 так далее. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) на дальность.

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

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).

Техническая подготовка

В парах. Один обучающийся набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подводит руки под мяч снизу и ловит его. То же, но после выпада. То же, но после перемещений.

Прием мяча от партнера. Расстояние между занимающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы тому было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения направляет его партнеру.

В парах. Партнер набрасывает мяч в 1—1,5 м левее, правее, ближе принимающего. Игрок принимает мяч выпадом в стороны, вперед, назад. Обратить внимание занимающихся на своевременное выполнение выпада.

В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5—6 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание занимающихся на изменение угла наклона рук при приеме в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше

угол наклона рук.

Занимающиеся располагаются на расстоянии 2—3 м от стенки. Передачи мяча с ударом о стенку двумя руками снизу на максимальное количество раз.

Имитация нападающего удара. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Броски волейбольных мячей вверх - вперед. Занимающиеся в исходном положении удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы; локти в стороны - вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производят бросок мяча. Упражнение выполняют в медленном и среднем темпе.

Имитация передачи мяча. Обучающиеся, подбросив мяч, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнерам. Основное внимание обращают на согласованность движений рук, туловища и ног.

В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и таким же образом возвращает его. Следует обращать внимание обучающихся на необходимость принимать положение готовности перед передачей и отрывистым движением касаться пальцами мяча.

В парах. Расстояние между занимающимися 5—6 м. Партнер набрасывает передающему мяч по средней траектории в направлении его головы. Тот из исходного положения передает мяч партнеру. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его.

В парах. Партнер набрасывает мяч в 1 —1,5 м левее или правее передающего. Передающий, делая выпад, стремится встретить мяч у лица и передать его партнеру, а затем возвратиться в исходное положение

Занимающиеся стоят в колонне по одному лицом к преподавателю. Преподаватель поочередно направляет им мяч, а они выполняют передачу.

В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории.

Передача мяча с расстояния 2—3 м от стенки. Выполняют их максимальное количество раз.

В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии 4 м; один бросает мяч за голову другому, тот разворачивается и бежит к месту падения мяча и ловит его.

Занимающиеся выстраиваются на линиях нападения лицом к сетке. По сигналу устремляются к сетке и выполняют остановку прыжком на левую (правую) ногу, не переступая среднюю линию

Занимающиеся построены в колонну в зоне 1. Водящий из зоны 6 бросает мяч в зону 2; из колонны занимающиеся поочередно перемещаются к сетке и ловят мяч, затем возвращают его водящему, а сами перемещаются в конец колонны.

В парах мяч на удержание.

В тройках. Занимающиеся располагаются у вершин воображаемого треугольника на расстоянии 4—5 м друг от друга. Передачи мяча слева направо в средней стойке. Определив место падения мяча, занимающийся располагается под ним так, чтобы в момент передачи стопы были направлены в сторону передачи.

В тройках «мяч на удержание»

Занимающиеся располагаются в колонну по одному в зоне 3, один игрок в зоне 5 и второй в зоне 4. Игроки из зоны 3 поочередно выполняют передачу в зону 4 и возвращают мяч в зону 5. Особое внимание следует уделить точности передачи из зоны 3 в зону 4.

Доводка мяча в зону 2 с наброса партнера, после касания фишки, после преодоления барьера, после ускорения из-за лицевой линии.

Передача мяча на точность в зону 3,4 из зоны 2

Передача мяча на нападающий удар (высота, скорость, траектория)

Тактическая подготовка:

Перевод мяча в игре на слабейшего игрока.

Оптимально-правильная расстановка игроков при приеме подачи.

Правильный выбор места по зонам.

Нацеленная подача на игрока, слабо владеющего приемом;

Подача в сильнейшего нападающего, чтобы затруднить его участие в нападении;

Подачи в пространство между игроками, таким образом у игроков вырабатывается умение дифференцированно подходить к оценке игровой ситуации на стороне противника.

Игроки располагаются для приема подач. Игрок зоны 2 стоит у сетки и после приема передает мяч для удара нападающим зон 4 и 3. После серии ударов все игроки делают переход. Передающий может остаться на месте.

Игроки располагаются для приема подач. Игрок зоны 1 выходит к сетке на границу зон 2 и 3 для выполнения второй передачи.

Для обозначения схемы и налаживания командных действий рекомендуется такие упражнения вначале выполнять только передачами мяча с перебиванием (передачей) через сетку и с переходом игроков после нескольких повторений. На противоположной стороне площадки упражнение повторяют другие игроки или просто мяч возвращает тренер-преподаватель.

Интегральная подготовка:

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых и командных действий.

4.Упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры);

5.Упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение — защита, защита — нападение, нападение — защита — нападение).

6. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же - тактических действий.

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

8. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

Модуль 3. Обучение и совершенствование подачи

Совершенствование подачи. Оттачивание деталей техники при всех видах подач (устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу). Обучение различным видам подачи.

Цель: совершенствовать умение выполнять основу техники верхней прямой подачи. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам, эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий. Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности подавать серию подач.

Задачи:

- совершенствование верхней прямой подаче, «планер», подача в прыжке.
- эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий;
- развитие интереса к спортивной игре волейбол;
- развитие координации движений, силы плечевого пояса, ловкости, быстроты.
-развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать правильные действия.

Предметные ожидания результата:

- совершенствовать технику выполнения верхней прямой подачи;
- подавать сложную подачу через сетку из-за лицевой линии;

- знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления организма;

-умение применять различные виды подач в игровой практике.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	33	34	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	15	16	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		29	29	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		22	22	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		20	20	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	120	122	

Теоретическое занятие: Правила техники безопасности. Приобретение навыков сохранения собственной физической формы. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Практическое занятие

Общая физическая подготовка:

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вверх вперед. Стоя спиной к гимнастической стеке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх,

поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке.

Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (отжимания, борьба на руках) Броски набивного мяча на дальность одной, двумя руками.

Упражнения на укрепление мышц пресса.

Упражнения на укрепление мышц спины.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Упражнение на развитие силы рук. 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.

Упражнение на общее развитие силы мышц туловища. 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).

Специальная физическая подготовка:

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в стойки подачи. Имитация подачи.

Упражнение на развитие силы рук. Из упора, стоя у стены отжимание. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упражнение на общее развитие силы мышц туловища. 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).

Упражнения для укрепления мышц кистей рук. С гантелями для кистей рук.

Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Броски теннисного мяча, набивного мяча на дальность одной, двумя руками.

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).

Техническая подготовка

1. Многократное принятие исходного положения.
2. Многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация)
3. Многократное подбрасывание мяча и ловля его в момент удара (левая рука преграждает путь к мячу).
4. В парах. Занимающиеся располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один игрок выполняет подачу, другой ловит мяч.

5. Подачи в стену с расстояния 6-9 м не ниже линии, проведенной на высоте сетки.

6. Подачи через сетку с расстояния 7-8 м от сетки.

7. Подача в пределы площадки с места подачи.

8. Подачи на точность в зоны 1,6,5.

9. Подачи на точность попадания в определенную зону подряд сериями.

10. Обучения разным видам подач («планер», силовая, в «под прыжке», «укороченная»).

Тактическая подготовка

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игр с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки. Это организация спортивной борьбы с помощью определенных действий команды. Ставится задача создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств). Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.

1. Нацеленная подача на игрока, слабо владеющего приемом;

2. Подача в сильнейшего нападающего, чтобы затруднить его участие в нападении;

3.Подачи в пространство между игроками.

4. Перевод мяча в игре на слабейшего игрока.

5.Оптимально-правильная расстановка игроков при приеме подачи.

6.Умение подавать серию подач, умение подавать по заданию.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами подачи.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых и командных действий.

4.Упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры).

Модуль 4. Обучение и совершенствование нападающего удара

Нападающие удары – это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега. В начале обучения важно добиться согласованности в работе звеньев тела. При дальнейшем обучении условия выполнения приемов усложняются путем изменения исходных положений: после предварительного перемещения, увеличение площади действия, создание простейших игровых ситуаций, введение некоторых сбивающих факторов. Изучение нападающего удара целесообразно изучать по частям.

Цель: совершенствовать правильную технику выполнения всех элементов нападающего удара, умение направлять нападающий удар по зонам. Совершенствовать умение эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий игры.

Задачи:

- расширение запаса навыков и умений;
- овладение рациональной техникой начальных элементов нападающего удара;
- улучшение деталей техники, за счет выявления причин появления ошибок.
-развитие физических качеств, необходимых для правильного выполнения удара (силы плечевого пояса, ног, силы мышц спины, пресса).

Предметные ожидания результата:

- выполнять двигательные основы нападения;
- улучшить скоростно-силовые качества;
- улучшить прыгучесть, силу плеча занимающихся;

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	38	39	Опрос, наблюдение

2	Специальная физическая подготовка	1	17	18	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		33	33	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		25	25	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		23	23	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	137	139	

Теоретическое занятие: Правила техники безопасности. Разнообразие атакующих действий (удар, накат, скидка, блок). Тактика игры в нападении. Умение эффективно использовать технические приемы, в зависимости от игровой ситуации. Приобретения опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Практическое занятие:

Общая физическая подготовка:

1.Упражнения с оттяжелителями (0.5-1 кг)

2.Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх

3.Прыжки. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

4.Прыжки опорные со скакалкой, разнообразные подскоки.

5. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (отжимания, борьба на руках) Броски набивного мяча на дальность одной, двумя руками.

6. Упражнения на укрепление мышц пресса.

7. Упражнения на укрепление мышц спины.

8.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).

9.Упражнения с отягощениями. Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 40 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 и выпада, прыжки на обеих ногах.

10.Прыжки. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

11.Упражнения для укрепления мышц кистей рук. С гантелями для кистей рук. 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).

Специальная физическая подготовка

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вверх вперед. Стоя спиной к гимнастической стеке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке

Имитационные 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.

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 наб. мяч (до 1 кг). Метание теннисного (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.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук. С гантелями для кистей рук. 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).

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх.

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, 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).

Упражнения для блокирования стоя у стены. Стоя у стены 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. Обучающийся 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 набрасывает 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.

Упражнение для блока с амортизаторами. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Упражнения для блока у сетки. 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 мот 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.

Техническая подготовка

1. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед-вверх выставленной левой (правой) руки, направляя его в пол. Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.

2. Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Занимающийся, стоя на полу, располагается несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы. Упражнение то же, что и упр. 1, но мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.

3. Занимающиеся построены в колонну в 2—3 м от сетки. Преподаватель с мячом в зоне 3. Нападающий удар «по ходу» через сетку по вертикально подброшенному мячу выполняют после разбега—2—3 шага.

4. Нападающий удар из зоны 4 по мячу, вертикально подброшенному игроком, стоящим около сетки.

5. То же, что упр. 6, но нападающий удар выполняют в 2 м от передающего игрока.

6. Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляют из зон 5, 6, 4.

7. То же, что упр. 4, но нападающий удар выполняют из зоны 2.

8. Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зоны 3.

9. Нападающий удар в зоне 4 с передачи из зоны 3 в правую, левую половину площадки.

10. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3 в правую, левую половину площадки.

11. Нападающие удары «по ходу» из зон 4 и 2 со средних по высоте передач из зоны 3.

12. Упражнение в пятерках через сетку (двое набрасывают, один на доводке игроку стоящему под сеткой, один нападающий). То же с подачей, то же с доигровкой. Смена через 5-7 ударов.

13. Упражнение в четверках через сетку (двое набрасывают, один на доводке игроку стоящему под сеткой). То же с подачей, то же с доигровкой. Смена через 5-7 ударов.

14. Серии двойных нападающих ударов с передачи связки (атака в зону 1, атака в

зону 5). Выполняется 3-5 серий.

15.Серии тройных атак с передачи связки (атака в зону 1, атака в зону 5, скидка или обманное действие). Выполняется 3-5 серий.

16. В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии шага. Один игрок держит мяч вверху перед собой; другой, вынося руки перед грудью и выпрямляя их вверх - вперед, касается ладонями мяча и таким же образом опускает вниз. Обратить внимание обучающихся на расположение кистей на мяче.

17.В парах, стоя на гимнастических скамейках, установленных одна на другой с противоположных сторон сетки (сетку можно опустить). Один игрок держит мяч над сеткой, другой имитирует блокирование.

18. То же, что упр. 2, но занимающийся, имитирующий блокирование, стоит на площадке и выполняет упражнение в прыжке.

19.Занимающиеся располагаются на гимнастических скамейках, установленных одна на другую с противоположных сторон сетки; мяч закреплен в держателе. Один игрок, вынося руки перед туловищем, ладонями надавливает на мяч, вытесняя его из держателя; другой, поймав мяч, заново устанавливает его в держателе.

20.То же, что упр. 4, но блокирующий выполняет упражнение, стоя на площадке, из исходного положения прыгает вверх. Обратить внимание занимающихся на движение рук при замахе в момент прыжка,
выносе рук над сеткой после постановки блока.

21. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Партнер, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки. Блокирующий, стоя на скамейке, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону.

22.То же, что упр. 21, но блокирующий, стоя на площадке, из исходного положения выполняет блокирование в прыжке. Следует обратить внимание блокирующего на своевременность прыжка и правильное расположение рук над сеткой.

Тактическая подготовка

Выбор способа отбивания мяча через сетку.

Нападающие удары точные, имеющие целью направить мяч на определенное (свободное место) площадки соперника.

Нападающие удары строго по заданию в определенную зону. Игроки выполняют несколько серий ударов из зоны 4 с собственного подбрасывания, поочередно направляя мяч в зоны 5, 4, 1. Затем следуют серии ударов из зоны 2 в зоны 1, 2, 5. Далее удары выполняют из зоны 3 в направлении зон 5, 4 и 1, 2.

Нападающие удары по цели. На площадке раскладывают круги разного цвета диаметром 0,5—1 м или ставят специальные мишени. Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг только заданного цвета. Задание можно изменять (например, менять расположение кругов, тогда игрок должен направлять удары поочередно в круги разных цветов).

Удары с внезапным изменением направления в зависимости от действий игроков на стороне противника. Удары выполняют из зон 4, 2, 3. На задней линии противоположной стороны площадки располагается игрок, который в момент передачи на удар перемещается в любую зону. Нападающий должен направить мяч в свободную зону.

На задней линии в зонах 1 и 5 располагается по одному игроку, которые в момент выполнения передачи на удар меняются местами, уходят в другую зону или остаются на местах. Каждый нападающий имеет задание адресовать удар в определенного защитника.

Интегральная подготовка

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств применительно к техническим приемам и выполнение этих же приемов (бросок набивного мяча одной рукой – верхняя прямая подача, прыжковые упражнения – нападающий удар; сочетание способов перемещения на максимальной скорости).

Спрыгивание с тумбы, прыжок вверх и нападающий удар по мячу на амортизаторах

То же, но после нападающего удара вспрыгнуть на поставку, спрыгнуть в противоположную сторону от мяча, после приземления повернуться на 180, вспрыгнуть на подставку и т.д.

Упражнения на переключение внимания при выполнение технических приемов нападения и защиты с повышенной интенсивностью.

Многократное повторение двух, трех технических приемов, добиваясь их правильного выполнения. Проводить в виде соревнований, например, кто выполнит подряд больше нападающих ударов в пределы площадки.

Переключение «нападение - защита» при приеме подачи. После приема подачи («защита») игроки осуществляют нападающие действия и организуются для защитных действий.

Переключение «защита - нападение». Серия нападающих ударов и «обманов» на противоположную сторону площадки – после каждого приема выполнить нападающие действия.

Переключение «нападение – защита - нападение». После подачи команда защищается, затем переходит к нападающим действиям, затем снова защищается и т.д.

504 ч / год

Модуль 1. Первоначальные навыки игры в волейбол

В этот модуль входит физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств, специальная физическая подготовка для развития умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр, подводящие и имитационные упражнения по волейболу, непосредственно направленные на овладение структурой технического приема, облегчают условия выполнения приема и предупреждают появления целого ряда ошибок.

Цель: Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта волейболу.

Задачи:

- развитие и воспитание основных двигательных качеств;
- ознакомление с правилами техники безопасности;
- формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- ознакомление детей с терминологией упражнений и простейшими правилами игры в волейбол;
- формирование знаний о волейболе;
- получение сведения о гигиене, строении и функциях организма человека.

Ожидаемые результаты:

- знание правил техники безопасности;
- истории развития волейбола;
- правила подвижных игр;
- развитие основных двигательных навыков;
- формирование стойкого интереса к данному виду спорта;

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	4	22	26	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	42	45	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		7	65	72	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности, история развития волейбола как вида спорта, гигиена спортсмена.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя,

сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Специальная физическая подготовка

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. Тоже 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 так далее. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) на дальность.

Перемещения.

В парах. Подброс мяча одним игроком является сигналом для другого – принять высокую стойку; подброс мяча с имитацией удара- принять низкую стойку.

Передвижение приставными шагами левым, правым боком вперед. То же что упражнение 2, но остановка с выпадом.

В парах. Один выполняет перемещения, другой, не отставая, повторяет го движения как бы в зеркальном отражении.

Броски и ловля мяча в колоннах, с выходом под мяч принятием средней стойки.

По сигналу тренера-преподавателя – поднятая рука вверх, занимающиеся передвигаются приставными шагами влево на 3 м и принимают среднюю стойку; рука в сторону – ускорение вперед, принять низкую стойку; рука вперед – поворот кругом, ускорение с остановкой выпадом; рука за голову – продвижение прыжками правым боком вперед и т.п.

Упражнения с тенисными мячами.

Бег по кругу, ловля мяча и бросок двумя руками за голову.

Подводящие и имитационные упражнения.

Имитация приема мяча — находясь в исходном положении, юный волейболист выполняет серии движений, имитирующих прием мяча. Основное внимание следует обращать на согласованность в работе рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий (параллельность и супинирование).

Прием мяча, подвешенного к щиту, на месте. Обратить внимание на положение рук, туловища, ног.

Прием мяча, подвешенного к щиту, после выпада. То же, но после перемещений.

В парах. Один обучающийся набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подводит руки под мяч снизу и ловит его. То же, но после выпада. То же, но после перемещений.

Прием мяча от партнера. Расстояние между занимающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы тому было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения направляет его партнеру.

В парах. Партнер набрасывает мяч в 1—1,5 м левее, правее, ближе принимающего. Игрок принимает мяч выпадом в стороны, вперед, назад. Обратить внимание занимающихся на своевременное выполнение выпада.

В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5—6 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание занимающихся на изменение угла наклона рук при приеме в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук.

Занимающиеся располагаются на расстоянии 2—3 м от стенки. Передачи мяча с ударом о стенку двумя руками снизу на максимальное количество раз.

Имитация нападающего удара. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Броски волейбольных мячей вверх - вперед. Занимающиеся в исходном положении удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы; локти в стороны - вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног

производят бросок мяча. Упражнение выполняют в медленном и среднем темпе.

Имитация передачи мяча. Обучающиеся, подбросив мяч, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнерам. Основное внимание обращают на согласованность движений рук, туловища и ног.

В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и таким же образом возвращает его. Следует обращать внимание обучающихся на необходимость принимать положение готовности перед передачей и отрывистым движением касаться пальцами мяча.

В парах. Расстояние между занимающимися 5—6 м. Партнер набрасывает передающему мяч по средней траектории в направлении его головы. Тот из исходного положения передает мяч партнеру. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его.

В парах. Партнер набрасывает мяч в 1 —1,5 м левее или правее передающего. Передающий, делая выпад, стремится встретить мяч у лица и передать его партнеру, а затем возвратиться в исходное положение.

Занимающиеся стоят в колонне по одному лицом к преподавателю. Преподаватель поочередно направляет им мяч, а они выполняют передачу.

В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории.

Передача мяча с расстояния 2—3 м от стенки. Выполняют их максимальное количество раз.

Модуль 2. Совершенствование верхней и нижней передач

Дальнейшее развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта. Совершенствование технических приемов, которые волейболисты применяют в процессе игры. Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Основными приемами техники волейбола являются: перемещения, прием и передачи. Правильное положение тела для верхней передачи, нижней передачи и приема мяча, расположение рук и ног при выполнении технического элемента выхода на мяч.

Цель: Совершенствование навыков верхней и нижней передач.

Задачи:

- научиться умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- расширить запас разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими;
- овладеть рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений);
- улучшить детали техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения;
- совершенствовать технику за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов;
- совершенствовать техники игры в соревновательных условиях;
- повышение физической и специальной подготовки.

Планируемые результаты:

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия;
- достижения правильности выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости;
- применение пименять технические приемы в игровой практике, улучшить маневренность и подвижность волейболистов в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств;
- овладеть эффективным использованием технические приемы и тактические действия в зависимости от игровой ситуации;

- улучшение специальную психологическую подготовка, направленную на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	23	24	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	10	11	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		21	21	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		15	15	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		14	14	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	84	86	

Теоретические занятия: Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельно выполнение упражнения. Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с отягощениями. Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 40 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 и выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнение на развитие силы рук. 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.

Упражнение на общее развитие силы мышц туловища. 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).

Упражнения для укрепления мышц кистей рук. С гантелями для кистей рук. 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).

Упражнения с отягощениями. Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 40 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 и выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) в парах.

Специальная физическая подготовка

1.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. Тоже 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 так далее. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) на дальность.

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

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).

Техническая подготовка

1. В парах. Один обучающийся набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подводит руки под мяч снизу и ловит его.

2.То же, но после выпада.

3.То же, но после перемещений.

4. Прием мяча от партнера. Расстояние между занимающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы тому было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения направляет его партнеру.

5. В парах. Партнер набрасывает мяч в 1—1,5 м левее, правее, ближе принимающего. Игрок принимает мяч выпадом в стороны, вперед, назад. Обратить внимание занимающихся на своевременное выполнение выпада.

6. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5—6 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание занимающихся на изменение угла наклона рук при приеме в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук.

7. Занимающиеся располагаются на расстоянии 2—3 м от стенки. Передачи мяча с ударом о стенку двумя руками снизу на максимальное количество раз.

8. Имитация нападающего удара. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

9. Броски волейбольных мячей вверх - вперед. Занимающиеся в исходном положении удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы; локти в стороны - вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производят бросок мяча. Упражнение выполняют в медленном и среднем темпе.

10. Имитация передачи мяча. Обучающиеся, подбросив мяч, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнерам. Основное внимание обращают на согласованность движений рук, туловища и ног.

11.В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и таким же образом возвращает его. Следует обращать внимание обучающихся на необходимость принимать положение готовности перед передачей и отрывистым движением касаться пальцами мяча.

12. В парах. Расстояние между занимающимися 5—6 м. Партнер набрасывает передающему мяч по средней траектории в направлении его головы. Тот из исходного положения передает мяч партнеру. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его.

13. В парах. Партнер набрасывает мяч в 1 —1,5 м левее или правее передающего. Передающий, делая выпад, стремится встретить мяч у лица и передать его партнеру, а затем возвратиться в исходное положение

14. Занимающиеся стоят в колонне по одному лицом к преподавателю. Преподаватель поочередно направляет им мяч, а они выполняют передачу.

15. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории.

16. Передача мяча с расстояния 2—3 м от стенки. Выполняют их максимальное количество раз.

17. В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии 4 м; один бросает мяч за голову другому, тот разворачивается и бежит к месту падения мяча и ловит его.

18. Занимающиеся построены в колонну в зоне 1. Водящий из зоны 6 бросает мяч в зону 2; из колонны занимающиеся поочередно перемещаются к сетке и ловят мяч, затем возвращают его водящему, а сами перемещаются в конец колонны.

19. В парах мяч на удержание.

20. В тройках. Занимающиеся располагаются у вершин воображаемого треугольника на расстоянии 4—5 м друг от друга. Передачи мяча слева направо в средней стойке. Определив место падения мяча, занимающийся располагается под ним так, чтобы в момент передачи стопы были направлены в сторону передачи.

21. В тройках «мяч на удержание»

22. Занимающиеся располагаются в колонну по одному в зоне 3, один игрок в зоне 5 и второй в зоне 4. Игроки из зоны 3 поочередно выполняют передачу в зону 4 и возвращают мяч в зону 5. Особое внимание следует уделить точности

передачи из зоны 3 в зону 4.

23. Доводка мяча в зону 2 с наброса партнера, после касания фишки, после преодоления барьера, после ускорения из-за лицевой линии.

24. Передача мяча на точность в зону 3,4 из зоны 2

25. Передача мяча на нападающий удар (высота, скорость, траектория)

26.Упражнение в четверках через сетку (двое набрасывают, один на доводке игроку, стоящему под сеткой). То же с подачей, то же с доигровкой.

27. Упражнение в пятерках через сетку (двое набрасывают, один на доводке игроку, стоящему под сеткой, один нападающий). То же с подачей, то же с доигровкой.

28. Упражнение в шестерках-восьмерках через сетку. Играют три человека против трех, один за пределами площадки подает подачи (подача подается попеременно, то с одной, то с другой стороны, один на доводке игроку стоящему под сеткой, один нападающий). То же с доигровкой.

Тактическая подготовка

Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств)

Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам. Обеспечить высокую степень надежности приемов игры при выполнении тактических действий.

1. Перевод мяча в игре на слабейшего игрока.

2. Оптимально-правильная расстановка игроков при приеме подачи.

3. Правильный выбор места по зонам.

4. Нацеленная подача на игрока, слабо владеющего приемом;

5. Подача в сильнейшего нападающего, чтобы затруднить его участие в нападении;

6. Подачи в пространство между игроками, таким образом у игроков вырабатывается умение дифференцированно подходить к оценке игровой ситуации на стороне противника.

7. Игроки располагаются для приема подач. Игрок зоны 2 стоит у сетки и после

приема передает мяч для удара нападающим зон 4 и 3. После серии ударов все игроки делают переход. Передающий может остаться на месте.

8. Игроки располагаются для приема подач. Игрок зоны 1 выходит к сетке на границу зон 2 и 3 для выполнения второй передачи.

Для обозначения схемы и налаживания командных действий рекомендуется такие упражнения вначале выполнять только передачами мяча с перебиванием (передачей) через сетку и с переходом игроков после нескольких повторений. На противоположной стороне площадки упражнение повторяют другие игроки или просто мяч возвращает тренер-преподаватель.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых и командных действий.

4.Упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры);

5.Упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение — защита, защита — нападение, нападение — защита — нападение).

6. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же -тактических действий.

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

8. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

Модуль 3. Обучение и совершенствование подачи

Совершенствование подачи. Оттачивание деталей техники при всех видах подач (устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу). Обучение различным видам подачи. Изучение тактике подачи и ее применение в соревновательной деятельности.

Цель: совершенствовать умение выполнять основу техники верхней прямой подачи. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам, эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий. Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности подавать серию подач.

Задачи:

- совершенствование верхней прямой подаче, «планер», подача в прыжке.
- эффективное использование технических приемов и тактических действий в зависимости от условий;
- развитие интереса к спортивной игре волейбол;
- развитие координации движений, силы плечевого пояса, ловкости, быстроты.
-развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать правильные действия.

Планируемые результаты:

- совершенствовать технику выполнения верхней прямой подачи;
- подавать сложную подачу через сетку из-за лицевой линии;
- знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления организма;
-уметь применять различные виды подач в игровой практике.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	47	48	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	21	22	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		41	41	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		33	33	Наблюдение

5	Интегральная подготовка		28	28	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	171	173	

Теоретическое занятие: Приобретение навыков сохранения собственной физической формы. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе.

Практическое занятие

Общая физическая подготовка

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вверх вперед. Стоя спиной к гимнастической стеке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке.

Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (отжимания, борьба на руках) Броски набивного мяча на дальность одной, двумя руками.

Упражнения на укрепление мышц пресса.

Упражнения на укрепление мышц спины.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Упражнение на развитие силы рук. 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.

Упражнение на общее развитие силы мышц туловища. 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).

Специальная физическая подготовка

Упражнение на развитие силы рук. Из упора, стоя у стены отжимание. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упражнение на общее развитие силы мышц туловища. 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).

Упражнения для укрепления мышц кистей рук. С гантелями для кистей рук.

Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Броски тенисного мяча, набивного мяча на дальность одной, двумя руками.

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).

Техническая подготовка

1.Многократное принятие исходного положения.

2.Многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация)

3.Многократное подбрасывание мяча и ловля его в момент удара (левая рука преграждает путь к мячу).

4.В парах. Занимающиеся располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один игрок выполняет подачу, другой ловит мяч.

5.Подачи в стену с расстояния 6-9 м не ниже линии, проведенной на высоте сетки.

6.Подачи через сетку с расстояния 7-8 м от сетки.

7.Подача в пределы площадки с места подачи.

8.Подачи на точность в зоны 1,6,5.

9.Подачи на точность попадания в определенную зону подряд сериями.

10.Обучения разным видам подач («планер», силовая, в «под прыжке», «укороченная»).

11. Упражнение в пятерках через сетку (двое подают, один на доводке игроку стоящему под сеткой, один нападающий). Смена через 5-7 приемов.

12. Упражнение в четверках через сетку (двое подают, один на доводке игроку стоящему под сеткой). Смена через 5-7 приемов.

13.Упражнение с заданиями в игре 6х6 со сменой игроков на задней линии (вход в игру после подачи) У сетки постоянная тройка играет без смены, до набора определенного количества очков. Выигрывает та команда, которая набирает большее количество очков на нападающих ударах.

Тактическая подготовка

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игр с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки. Это организация спортивной борьбы с помощью определенных действий команды. Ставится задача создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и

качеств) Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.

1.Нацеленная подача на игрока, слабо владеющего приемом;

2.Подача в сильнейшего нападающего, чтобы затруднить его участие в нападении;

5. Подачи в пространство между игроками.

6. Перевод мяча в игре на слабейшего игрока.

10.Оптимально-правильная расстановка игроков при приеме подачи.

11.Умение подавать серию подач, умение подавать по заданию.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами подачи.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых и командных действий.

4.Упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры).

Модуль 4. Обучение и совершенствование нападающего удара

Нападающие удары – это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега. В начале обучения важно добиться согласованности в работе звеньев тела. При дальнейшем обучении условия выполнения приемов усложняются путем изменения исходных положений: после предварительного перемещения, увеличение площади действия, создание простейших игровых ситуаций, введение некоторых сбивающих факторов. Изучение нападающего удара целесообразно изучать по частям.

Цель: совершенствовать правильную технику выполнения всех элементов нападающего удара, умение направлять нападающий удар по зонам.

Совершенствовать умение эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий игры.

Задачи:

- расширение запаса навыков и умений;
- овладение рациональной техникой начальных элементов нападающего удара;
- улучшение деталей техники, за счет выявления причин появления ошибок;
-развитие физических качеств, необходимых для правильного выполнения удара (силы плечевого пояса, ног, силы мышц спины, пресса).

Планируемые результаты:

- выполнять двигательные основы нападения;
- улучшить скоростно-силовые качества;
- улучшить прыгучесть, силу плеча занимающихся.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	47	48	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	21	22	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		41	41	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		33	33	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		28	28	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	171	173	

Теоретическое занятие: Правила техники безопасности. Разнообразие атакующих действий (удар, накат, скидка, блок). Тактика игры в нападении, блокирование. Умение эффективно использовать технические приемы, в зависимости от игровой ситуации. Приобретения опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Практическое занятие:

Общая физическая подготовка

Упражнения с оттяжелителями (0.5-1 кг)

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх

Прыжки. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Прыжки опорные со скакалкой, разнообразные подскоки.

Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (отжимания, борьба на руках) Броски набивного мяча на дальность одной, двумя руками.

Упражнения на укрепление мышц пресса.

Упражнения на укрепление мышц спины.

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. Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 40 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 и выпада, прыжки на обеих ногах.

Прыжки. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Упражнения для укрепления мышц кистей рук. С гантелями для кистей рук. 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).

Специальная физическая подготовка

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вверх вперед. Стоя спиной к гимнастической стеке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке

Имитационные 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.

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 наб. мяч (до 1 кг). Метание теннисного (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.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук. С гантелями для кистей рук. 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).

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх.

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, 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).

Упражнения для блокирования стоя у стены. Стоя у стены 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. Обучающийся 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 набрасывает 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.

Упражнение для блока с амортизаторами. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Упражнения для блока у сетки**.** 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 мот 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.

Техническая подготовка

1.В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед-вверх выставленной левой (правой) руки, направляя его в пол. Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.

2. Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Занимающийся, стоя на полу, располагается несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы. Упражнение то же, что и упр. 1, но мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.

3. Занимающиеся построены в колонну в 2—3 м от сетки. Преподаватель с мячом в зоне 3. Нападающий удар «по ходу» через сетку по вертикально подброшенному мячу выполняют после разбега—2—3 шага.

4. Нападающий удар из зоны 4 по мячу, вертикально подброшенному игроком, стоящим около сетки.

5. То же, что упр. 6, но нападающий удар выполняют в 2 м от передающего игрока.

6. Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляют из зон 5, 6, 4.

7. То же, что упр. 4, но нападающий удар выполняют из зоны 2.

8. Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зоны 3.

9. Нападающий удар в зоне 4 с передачи из зоны 3 в правую, левую половину площадки.

10. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3 в правую, левую половину площадки.

11. Нападающие удары «по ходу» из зон 4 и 2 со средних по высоте передач из зоны 3.

12. Упражнение в пятерках через сетку (двое набрасывают, один на доводке игроку стоящему под сеткой, один нападающий). То же с подачей, то же с доигровкой. Смена через 5-7 ударов.

13. Упражнение в четверках через сетку (двое набрасывают, один на доводке игроку стоящему под сеткой). То же с подачей, то же с доигровкой. Смена через 5-7 ударов.

14. Серии двойных нападающих ударов с передачи связки (атака в зону 1, атака в зону 5). Выполняется 3-5 серий.

15.Серии тройных атак с передачи связки (атака в зону 1, атака в зону 5, скидка или обманное действие). Выполняется 3-5 серий.

16. В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии шага. Один игрок держит мяч вверху перед собой; другой, вынося руки перед грудью и выпрямляя их вверх - вперед, касается ладонями мяча и таким же образом опускает вниз. Обратить внимание обучающихся на расположение кистей на мяче.

17.В парах, стоя на гимнастических скамейках, установленных одна на другой с противоположных сторон сетки (сетку можно опустить). Один игрок держит мяч над сеткой, другой имитирует блокирование.

18 То же, что упр. 2, но занимающийся, имитирующий блокирование, стоит на площадке и выполняет упражнение в прыжке.

19.Занимающиеся располагаются на гимнастических скамейках, установленных одна на другую с противоположных сторон сетки; мяч закреплен в держателе. Один игрок, вынося руки перед туловищем, ладонями

надавливает на мяч, вытесняя его из держателя; другой, поймав мяч, заново устанавливает его в держателе.

20.То же, что упр. 4, но блокирующий выполняет упражнение, стоя на площадке, из исходного положения прыгает вверх. Обратить внимание занимающихся на движение рук при замахе в момент прыжка,

выносе рук над сеткой после постановки блока.

21. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Партнер, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки. Блокирующий, стоя на скамейке, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону.

22.То же, что упр. 21, но блокирующий, стоя на площадке, из исходного положения выполняет блокирование в прыжке. Следует обратить внимание блокирующего на своевременность прыжка и правильное расположение рук над сеткой.

23. Упражнения с имитацией двойного, тройного блока. Без мяча, с наброса игроками, стоящими в трех зонах, с атакой с собственного наброса в трех зонах.

24.Упражнения с организаций двойного блока. Игроки располагаются с двух сторон, на одной три игрока в зоне 2, 3, 4, на другой в колонах в двух, трех зонах нападениях. Мяч набрасывается связующему игроку, и он дает передачу в любую из трех зон. На другой стороне организуется двойной блок.

3.2 Воспитательная работа

План воспитательной работы утверждается на учебный год и включает в себя:

- теоретические занятия с просмотром учебных и художественных видеофильмов, имеющих воспитательное значение и оказывающих влияние на воспитанников, с рассказом примеров из личной жизни, рассказом воспитанников своих примеров поступков и проступков.
- родители, вовлекаемые в учебный процесс. Родительские собрания совместные с детьми, разбор ситуаций на собраниях, совместные походы и прогулки, открытые занятия.

- специальные упражнения: на выносливость, воспитывающие силу воли, воспитывающие волю к победе - слабый против сильного, чтобы воспитать командный дух, умение помочь товарищу по команде.
- традиции и ритуалы: день именинника, поздравление с днем рождения и другими праздниками.
- посещение Музея спортивной славы нашего города, знакомство со спортсменами старшего поколения, ветеранами спорта, приглашение действующих спортсменов на занятия для проведения мастер-классов.
- посещение традиционных соревнований по волейболу, проводимых в нашем городе в качестве болельщиков, совместно с родителями, или в качестве помощников.
- организация бесед, лекций и тематических занятий о вредных привычках, о пользовании социальными сетями и интернетом, организация спортивных праздников, викторин о здоровом образе жизни, пользе спорта.

3.3 Соревнования

Участие обучающихся в спортивных мероприятиях происходит согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, расписанию игр.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

˜ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Содержание рабочей программы занятий по подготовке к соревнованиям

Организация и проведение соревнований

˜ Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

˜ Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях.

˜ Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

˜ Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

˜ Особенности организации и проведения соревнований по пляжному волейболу. Виды соревнований.

˜ Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.

˜ Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.

˜ Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т. п.

Установка перед играми и разбор проведенных игр

˜ Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

˜ Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

˜ Использование перерыва в игре после окончания первой половины игры для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

˜ Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

˜ Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением заданий.

˜ Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

3.4 Форма аттестации и контроля

Медицинский контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача.

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

На учебно-тренировочных занятиях применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебно-тренировочного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за

оперативным состоянием обучающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;

- текущий контроль (дает возможность оценить состояние обучающихся в течение дня);

- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового календарного плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления обучающихся.

Карта наблюдения за степенью утомления в ходе учебно-тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице

Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания обучающимися по результатам проверки. Тренер-преподаватель следит за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля тренер-преподаватель осуществляет в журналах.

Контроль соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, технико-тактические результаты соревновательной деятельности.

Для оценки уровня освоения данной программы проводится аттестация обучающихся. Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливается в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;

- общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка, техническая подготовка – сдача контрольных испытаний;

- участие в соревнованиях – определяется по итогам учебного года.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Вопросы подготавливаются по пройденным темам на теоретических занятиях. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет: составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Методика проведения и оценивания знаний по практическому разделу (общей физической, специально-физической и технической подготовках)

Для оценки уровня освоения данной программы обучающемся необходимо пройти контрольные испытания.

Контрольные испытания и методические указания к их выполнению

Челночный бег 5 х 6 метров - на расстоянии 5 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 6 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится в спортивном зале (на спец площадке). Выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) – необходимо удержаться после третьего наклона в течение трех секунд, не сгибая ноги в коленных суставах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из положения планки, руки на ширине плеч, до касания платформы.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через веревку или сетку. Участник, удерживает мяч двумя руками, выполняет метание мяча через голову как можно дальше.

Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребенок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперед – вверх и делает бросок.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами - выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола с разбега.

Бег 92м «ёлочка» с изменением направления - бег 92м с изменением направления. На площадке расположено 7 набивных мячей. Мяч № 7 на линии 1. от лицевой линии. Участник располагается за лицевые линии. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1.2.3.4.5.6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7).

Вторая передача точность из зоны 2 в зону 4 - Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются

мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Разрешается пять попыток.

Прием снизу-верхняя передача - прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Обучающиеся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Разрешается пять попыток.

Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность - испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Принимая мяч в зоне 6 спортсмен должен направить его зону 3. Разрешается пять попыток.

Одиночный блок (линия\диагональ) согласно зоне специализации против нападающего удара 2/4 - 3 попытки. Основная стойка блокирующего - руки согнуты в локтях, ладони перед грудью или на уровне ушей, ноги согнуты в коленях. Разрешается пять попыток.

Испытания на точность подач мяча - в зоны: 1) 4-5 (1-2) 2) 5-4 (1-2) размером 6х2 м 3) 6 (3х3 м). Разрешается пять попыток.

Нападающий удар из зоны 2\3\4 по зонам 1-2/5-4 с передачи связки из зоны доводки - нападающие удары строго по заданию в определенную зону. Обучающиеся выполняют несколько серий ударов. Разрешается пять попыток.

Верхняя передача в паре через сетку - основа правильного выполнения упражнения – своевременный выход к мячу и исходное положение человека. При передаче мяча двумя руками сверху ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперед-вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш.

Оценочные материалы

Выполнение контрольных испытаний определяется следующими оценками: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Для успешного прохождения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 60% положительных оценок («сдал») и получить общий «сдал» по всем контрольным нормативам.

Контроль соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по волейболу, технико-тактические результаты соревновательной деятельности.

№	Упражнения	Ед.изм	Нормативы									
			8 лет		9-10 лет		11-13 лет		14-15лет		16 лет и старше	
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			12,4	12,6	12,0	12,5	11,5	12,0	11,0	11,5	10,5	11,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			100	90	110	105	140	130	160	150	180	170
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+5	+7	+7	+9	+11	+15	+15	+18
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	5	13	8	16	11	20	15
5	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			6	4	8	6	10	8	14	12	16	14
6	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	-	36	30	40	35	45	38	50	40
7	Бег 92м «ёлочка» с изменением направления	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			34	36	32	34	30	32	28	30	26	28
8	Вторая передача точность из зоны 2 в зону 4 (5 попыток)	Кол-во раз	-	-	-	-	не менее		не менее		не менее	
							2	2	3	3	4	4
9	Прием снизу-верхняя передача (5 попыток)	Кол-во раз	-	-	не менее		не менее		-	-	-	-
					3	3	4	4				
10	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (5 попыток)	Кол-во раз	-	-	-	-	не менее		не менее		не менее	
							2	2	3	3	4	4
11	Одиночный блок (линия\диагональ) согласно зоне специализации против нападающего	Кол-во раз	-	-	-	-	-	-	не менее		не менее	

	удара 2/4 (5 попыток)								2	2	3	3
12	Испытания на точность подач мяча (5 попыток)	Кол-во раз	-	-	-	-	-	-	не менее 3	3	не менее 4	4
13	Нападающий удар из зоны 2\3\4 по зонам 1-2/5-4 с передачи связки из зоны доводки (5 попыток)	Кол-во раз	-	-	-	-	-	-	не менее 2	2	не менее 3	3
14	Верхняя передача в паре через сетку	Кол-во раз	-	-	не менее 3	3	не менее 4	4	-	-	-	-

4. Методическое обеспечение программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала. Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия.

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие методы и приемы проведения занятий:

- Словесные (рассказ, объяснения, указания);
- Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (20% времени всего учебно-тренировочного занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть (70% времени учебно-тренировочного занятия) - овладение главными и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (10% времени учебно-тренировочного занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Уборка инвентаря, замечания и задания тренера-преподавателя.

Обязательным компонентом подготовки являются соревнования между группами. Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

5. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2013 года № 273 «Об образовании в Российской федерации»//Текст Федерального закона опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru) с изменениями от 08 декабря 2020г.
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»//Текст приказа опубликован на Официальный интернет-портал правовой информации (http://pravo.gov.ru) 27.09.2022 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 21.12.2020г.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»// бюллетень «Официальные документы в образовании», март 2007г. № 9.

Литература для педагогических работников:

1. Астахова М.В., Стрельчнеко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура»//Пятигорск: СКФУ, 2014.114с.

2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.

3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 4-е изд. – М.: Торговый дом «Советский спорт», 2020 – 216 с.

4. Колодницкий Г. А.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов,2011 — 77 с.

5. Каратаева Т.Ю. «Волейбол: техника и тактика игры: методические рекомендации//Челябинск, изд-во Челяб.гос.пед.ун-та, 2016. 77с.

6. Медико-биологический контроль в спорте: Учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ /Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библио-тека А. Миллера». – 2018. –131с.

7. Никитин В.И. Введение в легкую атлетику: методическое пособие // Урал. Гос. Пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016. - 42 с.

8. Подвижные игры в общеобразовательных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. - 237 с.

9. Сластенина Т.А. Волейбол. Баховые элементы: учебное пособие//Челябинск. Изд. ЮУрГУ, 2006, 58с.

10. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с.

Литература для обучающихся:

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.

2. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.

3. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.

4. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013. 384 с.

5. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьникова. М.: ФИЗ, 2013. 398 с.