

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.  
«30» 08 2024 г.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛЬ»

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составители:

Тренер- преподаватель Давыдов Д.А.

Тренер- преподаватель Каплина Д.Н.

Тренер-преподаватель Трапезникова Л.Г.

г.о.г. Арзамас

2024 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Содержание программы.....	11
3.1. Рабочие программы модулей.....	11
3.2. Воспитательная работа.....	85
3.3. Соревнования.....	86
3.4. Форма аттестации и контроля .....	88
4. Методическое обеспечение программы.....	94
5.Список литературы.....	97

## 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»;

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении 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 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Устава МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области».

Волейбол – (англ. Volleyball от volley – «ударять мяч с лета» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball – «мяч» - вид спорта, командная спортивная игра в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом, организация атаки игроками одной команды разрешается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) – Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 г. Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться

над сеткой, реакция координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

**Направленность программы** физкультурно-оздоровительная. Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) направлена на укрепление общего физического состояния.

**Новизна** данной программы заключается в модульном обучении, разработанная с учетом современных тенденций в образовании, в результате которого:

- вовлекаются дети в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- выявляются, развиваются и поддерживаются талантливые дети, проявившие выдающиеся способности;
- индивидуальная траектория обучения;
- организационные формы обучения;
- социализация и адаптация к жизни в обществе;
- формируется грамотность в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- формируется общая культура;
- удовлетворяются индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- функция тренера-преподавателя (не простая передача знаний, а управление индивидуальной работой обучающихся).

**Актуальность** программы заключается в модульной системе обучения, которая сегодня становится все популярней в силу своей динамичности и высокой результативности.

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения являются приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и спортом

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в правильном воспитании детей и подростков.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена необходимостью вовлечению 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.

**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:

*Обучающие:*

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

*Воспитательные:*

- повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении обучающихся в секции;
- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активных личностей;
- профилактика правонарушений, обеспечение занятости детей и подростков.

*Развивающие:*

- развитие общей физической подготовленности дыхательной системы и 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.

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

Срок реализации программы – 3 года.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы от 7 до 18 лет.

Наполняемость групп при реализации модульной дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»:

№	Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Общеразвивающие группы (ОРГ)				
1.	Стартовый уровень	1-3 года	15	25

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

Объем программы:

- 168 часов из расчета 4 академических часа в неделю (42 учебных недель);
- 252 часа из расчета 6 академических часов в неделю (42 учебных недель);
- 336 часов из расчета 8 академических часов в неделю (42 учебных недель).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с сентября и ведется в соответствии с Учебным планом МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области», утвержденным на учебный год. Срок реализации данной программы составляет 42 учебных недели.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебно-тренировочного занятия при реализации модульной дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» рассчитана в академических часах (академический час – 45 минут) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 часов. 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.

**Формы аттестации:** Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

**Основной показатель работы** — это стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественном показателе физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовках.

**Ожидаемые результаты** реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- выполнение контрольных нормативов по различным видам подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Формы подведения итогов освоения программы в форме устного опроса по теоретической подготовке, сдача контрольных испытаний по практической подготовке, участие в соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение: Оборудование включает стойки волейбольные, сетка и антенны, измеритель высоты сетки, вышку судейскую.

Инвентарь: гантели весом 1,2,3,5,8 кг, маты гимнастические, набивные мячи, скакалки, мячи теннисные, баскетбольные, волейбольные, скамейки гимнастические, резиновые амортизаторы, набор снарядов для развития прыгучести, тренажеры для обучения техники игры и ее совершенствования, кистевые тренажеры, корзины для мячей, сумки для переноса мячей.

## 2.Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Всего часов по всей программе	168 ч/в год			252 ч/в год			336 ч/в год			Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Первоначальные навыки игры в волейбол	216	7	65	72	7	65	72	7	65	72	Устный опрос, контрольные испытания
2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней передач	254	2	56	58	2	88	90	2	104	106	Устный опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование подачи	161	2	26	28	2	52	54	2	77	79	Устный опрос, контрольные испытания
4.	Обучение нападающему ⚡ удару	125	2	8	10	2	34	36	2	77	79	Устный опрос, контрольные испытания
Итого часов		756	13	155	168	13	239	252	13	323	336	

### 3. Содержание программы

#### 3.1 Рабочие программы модулей

168 часов в год

##### Модуль 1. Первоначальные навыки игры в волейбол

Подводящие и имитационные упражнения по волейболу включают в себя серию действий, связанных с прыжками, бегом, безопасными падениями. Благодаря этому у детей развиваются соответствующие навыки, многие из которых доводятся до автоматизма. Имитационные упражнения непосредственно направлены 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:**

- 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;
- развитие скоростных качеств;
- развитие координации.

**Ожидаемые результаты:**

- правила техники безопасности;
- историю развития волейбола;
- правила подвижных игр;
- перемещения в стойке;
- выполнение имитационных упражнений сверху снизу.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практика	всего	

1	Общая физическая подготовка	4	49	53	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	14	17	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		2	2	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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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 и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование

правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта: футбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед-назад.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд: расчет на группы, повороты. Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки.

Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов; бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальной выносливости. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди; кувырок вперед, рывок на 5 м, перекат на спину, прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для развития специальной ловкости. Из упора приседа выполнить прыжок вверх – вперед; прыжки через различные предметы с поворотом и без поворота туловища, прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной, горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения для развития специальной гибкости. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения; вращательные движения туловищем из различных исходных положений; вращательные движения в коленных суставах; сед на пятки, стоя на коленях; прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами; упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения для развития специальной силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; передвижение на руках, ноги поддерживает партнер, броски набивных мячей одной и двумя руками стоя, сидя, лежа на полу; приседания на одной ноге; перетягивание и отталкивание партнера; пружинистая ходьба на носках;

Упражнения для развития быстроты ответной реакции. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу; стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на полноги врозь, снова на скамейку – на пол и сесть; бег трусцой по площадке, по сигналу – в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками, имитации.

Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках. 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.

То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

## Модуль 2. Обучение и совершенствование верхней и нижней передачи

Обучение начинается с правильного положения тела для верхней передачи, нижней передачи и приема мяча, расположение рук при выполнении технического элемента выхода на мяч. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Прием и передача мяча снизу связаны между собой и не отличаются друг от друга. Нижняя передача относится к технике защиты. Данный технический элемент выполняется двумя или одной рукой. При обучении необходимо обратить внимание на правильном выходе под мяч.

**Цель:** Развитие согласованности и координации движений при игре в волейбол.

### **Задачи:**

- знакомство с техникой выполнения верхней и нижней передач мяча;
- развитие чувства мяча, умение чувствовать игровую площадку;
- формирование интереса к спортивной игре волейбол;
- развитие координации движений, выносливости, ловкости, быстроты.
- ознакомление с режимом дня спортсмена.

### **Планируемые результаты:**

- знание техники волейбольных приемов сверху снизу;
- выполнение приема, передачи мяча;
- знание режима дня спортсмена;
- выполнение индивидуальной работы над собой.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	2	17	19	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая	1	7	8	Опрос,

	подготовка				наблюдение
3	Техническая подготовка		14	14	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		6	6	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		10	10	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		3	55	58	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Режим дня спортсмена, общая характеристика спортивной тренировки, самоконтроль в процессе занятий спортом.

**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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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 и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование

правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта: футбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд: расчет на группы, повороты. Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов; бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки. Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов;

бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальной выносливости. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди; кувырок вперед, рывок на 5 м, перекат на спину, прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для развития специальной ловкости. Из упора приседа выполнить прыжок вверх – вперед; прыжки через различные предметы с поворотом и без поворота туловища, прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной, горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения для развития специальной гибкости. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения; вращательные движения туловищем из различных исходных положений; вращательные движения в коленных суставах; сед на пятки, стоя на коленях; прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами; упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения для развития специальной силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; передвижение на руках, ноги поддерживает партнер, броски набивных мячей одной и двумя руками стоя, сидя, лежа на полу; приседания на одной ноге; перетягивание и отталкивание партнера; пружинистая ходьба на носках;

Упражнения для развития быстроты ответной реакции. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу; стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на полноги врозь, снова на скамейку – на пол и сесть; бег трусцой по площадке, по сигналу – в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками, имитации.

Упражнения для развития быстроты. 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 пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках. 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. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. 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. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки

волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеры. Ведение волейбольного мяча ударом о площадку.

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

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных.

### **Техническая подготовка**

#### *Верхняя передача:*

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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

*Прием мяча двумя руками снизу:*

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.

#### **Тактическая подготовка**

Упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением направления (по сигналу).

Прием мяча, переброшенного через сетку (игрок подбрасывает мяч над собой у сетки и в определенный момент бросает его через сетку, а защитник должен среагировать на переброшенный мяч – принять его).

Во время передвижения определенным способом- имитация приема мяча (по сигналу).

#### **Интегральная подготовка**

Занимающиеся выполняют стойку волейболиста, над ними подвешен набивной мяч, по зрительному сигналу рывок 6 м, остановка, поворот на 180, рывок в обратном направлении, остановка и прыжок вверх, касаясь подвешенного мяча. После приземления поворот на 180 и возвращение в стойку волейболиста.

Перемещения различными способами (бегом, приставными шагами – лицом, боком, спиной вперед) с двумя набивными мячами в руках.

Бросок набивного мяча в стену двумя руками из положения мяч над лицом и ловля в этом положении, бросок в прыжке и ловля стоя на площадке снова бросок из положения мяч над лицом и т.д. 2-3 серии. То же, но передача волейбольного мяча сверху двумя руками. Цикл можно повторить 4-6 раз.

### 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. Переход волейболиста к последующим игровым действиям.

**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;
- развить интереса к спортивной игре волейбол;
- развить координации движений, выносливости ловкости, быстроты.

#### **Предметные ожидания результата:**

- освоить технику выполнения верхней прямой подачи;
- подавать подачу с 3 – 4 метров от сетки;
- 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	8	9	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	3	4	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		7	7	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		2	2	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		5	5	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	26	28	

**Теоретическое занятие:** Правила техники безопасности. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления организма. Закаливание организма.

#### **Практическое занятие**

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

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, поднятие 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 т.д.

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 и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта: футбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед-назад.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд: расчет на группы, повороты. Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной

шагов; бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки. Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов; бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальной выносливости. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди; кувырок вперед, рывок на 5 м, перекат на спину, прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для развития специальной ловкости. Из упора приседа выполнить прыжок вверх – вперед; прыжки через различные предметы с поворотом и без поворота туловища, прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной, горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения для развития специальной гибкости. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения; вращательные движения туловищем из различных исходных положений; вращательные движения в коленных суставах; сед на пятки, стоя на коленях; прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами; упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения для развития специальной силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; передвижение на руках, ноги поддерживает партнер, броски набивных мячей одной и двумя руками стоя, сидя, лежа на полу; приседания на одной ноге; перетягивание и отталкивание партнера; пружинистая ходьба на носках;

Упражнения для развития быстроты ответной реакции. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу; стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на полноги врозь, снова на скамейку – на пол и сесть; бег трусцой по площадке, по сигналу – в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками, имитации.

Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках. 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. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

#### **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.

#### **Тактическая подготовка:**

Тактика подающего игрока начинается с выбора способа и места подачи. За счет силы и точности подачи, игрок должен стремиться выиграть очко или затруднить прием (подача в слабого принимающего игрока, подача между игроками). Для этого учитываются сильные и слабые стороны противника и определяются наиболее уязвимые места в его расстановке.

#### **Интегральная подготовка:**

1. Развитие специальных физических качеств, в процессе многократного выполнения технических приемов;
2. Челночный бег 4х3 и 3-5 подач через сетку;
3. Последовательное выполнение комплекса приемов: подача, прием снизу, прием сверху и т.д.

Модуль 4. Обучение нападающего удара

Нападающие удары – это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. 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:** Развитие специфических движений и начальные элементы нападающего удара.

**Задачи:**

- расширение запаса навыков и умений;
- овладение рациональной техникой начальных элементов нападающего удара;
- улучшение деталей техники, за счет выявления причин появления ошибок.

**Предметные ожидания результата:**

- выполнять двигательные основы нападения;
- развить скоростно-силовые качества;
- развить прыгучесть занимающихся;
- владеть понятиями терминологии и жестикуляции.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	4	5	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка		3	3	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		1	1	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		1	1	Наблюдение
Всего часов модуля в год		1	9	10	

**Теоретическое занятие:** Правила техники безопасности. Терминология волейбола. Жесты судей.

**Практическое занятие:**

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

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 т.д.

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 и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта: футбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед-назад.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд: расчет на группы, повороты. Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов; бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки. Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов; бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для развития специальной выносливости. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди; кувырок вперед, рывок на 5 м, перекат на спину, прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для развития специальной ловкости. Из упора приседа выполнить прыжок вверх – вперед; прыжки через различные предметы с

поворотом и без поворота туловища, прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной, горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения для развития специальной гибкости. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения; вращательные движения туловищем из различных исходных положений; вращательные движения в коленных суставах; сед на пятки, стоя на коленях; прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами; упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения для развития специальной силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; передвижение на руках, ноги поддерживает партнер, броски набивных мячей одной и двумя руками стоя, сидя, лежа на полу; приседания на одной ноге; перетягивание и отталкивание партнера; пружинистая ходьба на носках;

Упражнения для развития быстроты ответной реакции. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу; стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на полноги врозь, снова на скамейку – на пол и сесть; бег трусцой по площадке, по сигналу – в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками, имитации.

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.

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

т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Сжатие кистью теннисного мяча, отталкивание от стены: обеими руками одновременно; попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа передвижение на руках по кругу вправо, влево, ноги на месте. В упоре лежа передвижения вправо, влево одновременно переставляя руки и ноги.

#### **Техническая подготовка.**

1. В парах: удары по мячу в пол.
2. Стоя у стены удары по мячу в пол.
3. Разбег со стопорящим шагом
4. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага
5. Имитация нападающего удара у сетки.
6. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку.
7. Имитация движения рук в нападающем ударе.

#### **Тактическая подготовка.**

1. Выбор способа отбивания мяча через сетку.
2. Нападающие удары точные, имеющие целью направить мяч на определенное (свободное место) площадки соперника.

**252 ч/год**

### **Модуль 1. Первоначальные навыки игры в волейбол**

Подводящие и имитационные упражнения по волейболу включают в себя серию действий, связанных с прыжками, бегом, безопасными падениями.

Благодаря этому у детей развиваются соответствующие навыки, многие из которых доводятся до автоматизма. Имитационные упражнения непосредственно направлены на овладение структурой технического приема, облегчают условия выполнения приема и предупреждают появления целого ряда ошибок.

**Цель:** Развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития.

**Задачи:**

- ознакомить с правилами техники безопасности;
- формировать у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- ознакомить детей с терминологией упражнений и простейшими правилами игры в волейбол;
- формировать знаний о волейболе;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции, меткость);
- содействовать гармоническому физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей.

**Предметные ожидаемые результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знание техники безопасности;
- иметь представление об истории развития волейбола;
- знание о личной гигиене спортсмена;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практ ика	всег о	
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, правила игры в волейбол.

**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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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 и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Кросс 500, 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта: плавание, футбол, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры с мячом.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд: расчет на группы, повороты. Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов; бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальной выносливости. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди; кувырок вперед, рывок на 5 м, перекат на спину, прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для развития специальной ловкости. Из упора приседа выполнить прыжок вверх – вперед; прыжки через различные предметы с поворотом и без поворота туловища, прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной, горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения для развития специальной гибкости. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения; вращательные движения

туловищем из различных исходных положений; вращательные движения в коленных суставах; сед на пятки, стоя на коленях; прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами; упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения для развития специальной силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; передвижение на руках, ноги поддерживает партнер, броски набивных мячей одной и двумя руками стоя, сидя, лежа на полу; приседания на одной ноге; перетягивание и отталкивание партнера; пружинистая ходьба на носках;

Упражнения для развития быстроты ответной реакции. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу; стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на полноги врозь, снова на скамейку – на пол и сесть; бег трусцой по площадке, по сигналу – в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками, имитации.

Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Многokратные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеры. Ведение волейбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многokратные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многokратные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многokратные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Модуль 2. Обучение и совершенствование верхней и нижней передачи

Обучение начинается с правильного положения тела для верхней передачи, нижней передачи и приема мяча, расположение рук при выполнении технического элемента выхода на мяч. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Прием и передача мяча снизу связаны между собой и не отличаются друг от друга. Нижняя передача относится к технике защиты. Данный технический элемент выполняется двумя или одной рукой. При обучении необходимо обратить внимание на правильном выходе под мяч.

**Цель:** Развитие согласованности и координации движений при игре в волейбол. Обучение верхним передачам и приема снизу.

**Задачи:**

- знакомство с техникой выполнения верхней и нижней передач мяча;
- развитие чувства мяча, умение чувствовать игровую площадку;
- формирование интереса к спортивной игре волейбол;
- развитие координации движений, выносливости, ловкости, быстроты.
- ознакомление с режимом дня спортсмена.
- способствовать воспитанию морально-волевых качеств, умению работать в паре, прививать интерес к спорту;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности.

**Предметные ожидания результата:**

- знание техники волейбольных приемов сверху снизу;
- выполнение приема, передачи мяча;
- знание режима дня спортсмена;
- выполнение индивидуальной работы над собой;
- выполнение упражнений на развитие групповых и командных действий.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	27	28	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	12	13	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		22	22	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		11	11	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		15	15	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	88	90	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Режим дня спортсмена, общая характеристика спортивной тренировки, самоконтроль в процессе занятий спортом.

**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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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 и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта: футбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском

и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд: расчет на группы, повороты. Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов; бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальной выносливости. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди; кувырок вперед, рывок на 5 м, перекат на спину, прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для развития специальной ловкости. Из упора приседа выполнить прыжок вверх – вперед; прыжки через различные предметы с поворотом и без поворота туловища, прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной, горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения для развития специальной гибкости. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения; вращательные движения туловищем из различных исходных положений; вращательные движения в коленных суставах; сед на пятки, стоя на коленях; прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами; упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения для развития специальной силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; передвижение на руках, ноги поддерживает партнер, броски набивных мячей одной и двумя руками стоя, сидя, лежа на полу; приседания на одной ноге; перетягивание и отталкивание партнера; пружинистая ходьба на носках;

Упражнения для развития быстроты ответной реакции. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу; стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на полноги врозь, снова на скамейку – на пол и сесть; бег трусцой по площадке, по сигналу – в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками, имитации.

Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках. 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. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание

ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. 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. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеры. Ведение волейбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных.

## **Техническая подготовка**

### *Верхняя передача:*

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.

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

### *Прием мяча двумя руками снизу:*

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.

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.

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 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.

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.

### **Тактическая подготовка**

Упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением направления (по сигналу).

Прием мяча, переброшенного через сетку (игрок подбрасывает мяч над собой у сетки и в определенный момент бросает его через сетку, а защитник

должен среагировать на переброшенный мяч – принять его).

Во время передвижения определенным способом- имитация приема мяча (по сигналу).

Выбор места для выполнения второй передачи.

Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Взаимодействие игроков зоны 1,5,6 с игроком зоны 3.

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

### **Интегральная подготовка**

Занимающиеся выполняют стойку волейболиста, над ними подвешен набивной мяч, по зрительному сигналу рывок 6 м, остановка, поворот на 180, рывок в обратном направлении, остановка и прыжок вверх, касаясь подвешенного мяча. После приземления поворот на 180 и возвращение в стойку волейболиста.

Перемещения различными способами (бегом, приставными шагами – лицом, боком, спиной вперед) с двумя набивными мячами в руках.

Бросок набивного мяча в стену двумя руками из положения мяч над лицом и ловля в этом положении, бросок в прыжке и ловля стоя на площадке снова бросок из положения мяч над лицом и т.д. 2-3 серии. То же, но передача волейбольного мяча сверху двумя руками. Цикл можно повторить 4-6 раз.

В парах, стоя на расстоянии 4-6 м, броски и ловля набивного мяча (2-4 раза), бег к месту партнера и обратно, снова броски, ловля и т.д. То же, но перемещения к партнеру осуществляются на одной ноге.

### **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. Переход волейболиста к последующим игровым действиям.

**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, выносливости ловкости, быстроты.

### **Предметные ожидания результата:**

- освоить технику выполнения верхней прямой подачи;
- подавать подачу с 3 – 4 метров от сетки;
- 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
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	16	17	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	7	8	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		13	13	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		6	6	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		9	9	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	52	54	

**Теоретическое занятие:** Правила техники безопасности. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления организма. Закаливание организма.

### **Практическое занятие**

**Общая физическая подготовка:** Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) сгибание, разгибание,

вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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 и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта: футбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Выполнение команд: расчет на группы, повороты. Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов; бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальной выносливости. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди; кувырок вперед, рывок на 5 м, перекат на спину, прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для развития специальной ловкости. Из упора приседа выполнить прыжок вверх – вперед; прыжки через различные предметы с поворотом и без поворота туловища, прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной, горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения для развития специальной гибкости. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения; вращательные движения туловищем из различных исходных положений; вращательные движения в коленных суставах; сед на пятки, стоя на коленях; прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами; упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения для развития специальной силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; передвижение на руках, ноги поддерживает партнер, броски набивных мячей одной и двумя руками стоя, сидя, лежа на полу; приседания на одной ноге; перетягивание и отталкивание партнера; пружинистая ходьба на носках;

Упражнения для развития быстроты ответной реакции. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу; стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на полноги врозь, снова на скамейку – на пол и сесть; бег трусцой по площадке, по сигналу – в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками, имитации.

Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках. 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. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

### **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. То же, что упр. 6, но подача в левую, правую половину площадки.

Подача в пределы площадки с места подачи.

Соревнование на точность попадания в установленный квадрат.

Соревнование на выполнение установленного тренером количества подач.

Подачи на точность в зоны 1,6,5

### **Тактическая подготовка**

Тактика подающего игрока начинается с выбора способа и места подачи. За счет силы и точности подачи, игрок должен стремиться выиграть очко или затруднить прием (подача в слабого принимающего игрока, подача между игроками). Для этого учитываются сильные и слабые стороны противника и определяются наиболее уязвимые места в его расстановке.

### **Интегральная подготовка**

Развитие специальных физических качеств, в процессе многократного выполнения технических приемов;

Челночный бег 4х3 и 3-5 подач через сетку;

Последовательное выполнение комплекса приемов: подача, прием снизу, прием сверху и т.д.

#### Модуль 4. Обучение нападающего удара

Нападающие удары – это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. 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:** Обучение нападающему удару

**Задачи:**

- расширение запаса навыков и умений;
- овладение рациональной техникой начальных элементов нападающего удара;
- улучшение деталей техники, за счет выявления причин появления ошибок.
- развитие прыгучести.

**Предметные ожидания результата:**

- выполнять двигательные основы нападения;
- развить скоростно-силовые качества;
- развить прыгучесть занимающихся;
- владеть понятиями терминологии и жестикуляции.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практ ика	всег о	

1	Общая физическая подготовка	1	10	11	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	5	6	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		9	9	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		3	3	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		6	6	
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	34	36	

**Теоретическое занятие:** Правила техники безопасности.

Терминология волейбола. Жесты судей.

**Практическое занятие:**

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

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 т.д.

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 и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта: футбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд: расчет на группы, повороты. Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов; бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки

### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для развития специальной выносливости. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди; кувырок вперед, рывок на 5 м, перекат на спину, прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для развития специальной ловкости. Из упора приседа выполнить прыжок вверх – вперед; прыжки через различные предметы с поворотом и без поворота туловища, прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной, горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения для развития специальной гибкости. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения; вращательные движения туловищем из различных исходных положений; вращательные движения в коленных суставах; сед на пятки, стоя на коленях; прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами; упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения для развития специальной силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; передвижение на руках, ноги поддерживает партнер, броски набивных мячей одной и двумя руками стоя, сидя, лежа на полу; приседания на одной ноге; перетягивание и отталкивание партнера; пружинистая ходьба на носках;

Упражнения для развития быстроты ответной реакции. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу; стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на полноги врозь, снова на скамейку – на пол и сесть; бег трусцой по площадке, по сигналу – в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками, имитации.

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.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты

(для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Сжатие кистью теннисного мяча, отталкивание от стены: обеими руками одновременно; попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа передвижение на руках по кругу вправо, влево, ноги на месте. В упоре лежа передвижения вправо, влево одновременно переставляя руки и ноги.

#### **Техническая подготовка**

В парах: удары по мячу в пол.

Стоя у стены удары по мячу в пол.

Разбег со стопорящим шагом

Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага

Имитация нападающего удара у сетки.

Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку.

Имитация движения рук в нападающем ударе.

Удар по мячу поддерживаемого не бьющей рукой.

Удар по мячу с собственного подброса (как при верхней прямой подаче) на месте, в прыжке, с места и разбега.

Удар по подвешенному мячу.

Удар через сетку, стоя на возвышении с собственного подброса.

То же, но мяч набрасывает партнер со стороны бьющей руки.

Удар через сетку в прыжке с наброса мяча партнером, с места, с одного, двух, трех шагов разбега.

#### **Тактическая подготовка**

Выбор способа отбивания мяча через сетку.

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

#### **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 выполнении технических приемов нападения и защиты с повышенной интенсивностью

**336 ч/год**

### **Модуль 1. Первоначальные навыки игры в волейбол**

Подводящие и имитационные упражнения по волейболу включают в себя серию действий, связанных с прыжками, бегом, безопасными падениями. Благодаря этому у детей развиваются соответствующие навыки, многие из которых доводятся до автоматизма. Имитационные упражнения непосредственно направлены на овладение структурой технического приема, облегчают условия выполнения приема и предупреждают появления целого ряда ошибок.

**Цель:** Развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола, повышение функциональных возможностей и общей работоспособности.

**Задачи:**

- ознакомить с правилами техники безопасности;
- формировать у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- ознакомить детей с терминологией упражнений и простейшими правилами игры в волейбол;
- формировать знаний о волейболе;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции, меткость);
- содействовать гармоническому физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- развитие и совершенствование необходимых физических способностей.

**Предметные ожидаемые результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знание техники безопасности;
- иметь представление об истории развития волейбола;
- знание о личной гигиене спортсмена;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всег о	
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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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 и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Кросс 500, 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта: плавание, футбол, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд: расчет на группы, повороты. Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов; бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Развитие силы (силовая подготовка) основных групп мышц рук, ног, туловища использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).

Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальной выносливости. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди; кувырок вперед, рывок на 5 м, перекат на спину, прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для развития специальной ловкости. Из упора приседа выполнить прыжок вверх – вперед; прыжки через различные предметы с поворотом и без поворота туловища, прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной, горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения для развития специальной гибкости. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения; вращательные движения туловищем из различных исходных положений; вращательные движения в коленных суставах; сед на пятки, стоя на коленях; прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами; упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения для развития специальной силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; передвижение на руках, ноги поддерживает партнер, броски набивных мячей одной и двумя руками стоя, сидя, лежа на полу; приседания на одной ноге; перетягивание и отталкивание партнера; пружинистая ходьба на носках;

Упражнения для развития быстроты ответной реакции. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу; стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на полноги врозь, снова на скамейку – на пол и сесть; бег трусцой по площадке, по сигналу – в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками, имитации.

Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению

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

Модуль 2. Обучение и совершенствование верхней и нижней передачи

Обучение начинается с правильного положения тела для верхней передачи, нижней передачи и приема мяча, расположение рук при выполнении технического элемента выхода на мяч. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Прием и передача мяча снизу связаны между собой и не отличаются друг от друга. Нижняя передача относится к технике защиты. Данный технический элемент выполняется двумя или одной рукой. При обучении необходимо обратить внимание на правильном выходе под мяч.

**Цель:** совершенствовать технику верхней и нижней передачи.

**Задачи:**

- развитие чувства мяча, умение чувствовать игровую площадку;
- формирование интереса к спортивной игре волейбол;
- развитие координации движений, выносливости, ловкости, быстроты.
- ознакомление с режимом дня спортсмена.
- способствовать воспитанию морально-волевых качеств, умению работать в паре, прививать интерес к спорту;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности
- в совершенстве овладеть техникой верхней и нижней передачи.

#### **Предметные ожидания результата:**

- овладение основами техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе;
- выполнение приема, передачи мяча;
- знание режима дня спортсмена;
- выполнение индивидуальной работы над собой;
- выполнение упражнений на развитие групповых и командных действий;
- формирование умений использовать тренировочные упражнения в разнообразных формах игровой деятельности;
- расширение двигательного опыта повышение функциональных возможностей основных систем организма.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	32	33	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	14	15	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		25	25	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		14	14	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		18	18	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	104	106	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Режим дня спортсмена, общая характеристика спортивной тренировки, самоконтроль в процессе занятий спортом.

**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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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 и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта: футбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд: расчет на группы, повороты. Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов; бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальной выносливости. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди; кувырок вперед, рывок на 5 м, перекат на спину, прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для развития специальной ловкости. Из упора приседа выполнить прыжок вверх – вперед; прыжки через различные предметы с поворотом и без поворота туловища, прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной, горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения для развития специальной гибкости. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения; вращательные движения туловищем из различных исходных положений; вращательные движения в коленных суставах; сед на пятки, стоя на коленях; прыжки с одной ноги на

другую с активным отталкиванием стопами; упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения для развития специальной силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; передвижение на руках, ноги поддерживает партнер, броски набивных мячей одной и двумя руками стоя, сидя, лежа на полу; приседания на одной ноге; перетягивание и отталкивание партнера; пружинистая ходьба на носках;

Упражнения для развития быстроты ответной реакции. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу; стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на полноги врозь, снова на скамейку – на пол и сесть; бег трусцой по площадке, по сигналу – в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками, имитации.

Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках. 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. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы

вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. 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. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Многочисленные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеру. Ведение волейбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То

же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных.

### **Техническая**

#### *Верхняя передача:*

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.

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

В парах: верхняя передача над собой – партнеру;

Верхняя передача через сетку (с перемещением приставным шагом);

Верхняя передача мяча над собой 2 минуты без потери.

#### *Прием мяча двумя руками снизу:*

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, но после перемещений.

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

То же, что, но после выпада.

То же, что, но после перемещений.

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.

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 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.

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.

Нижняя передача над собой - партнеру;

Нижняя передача через сетку (с перемещением приставным шагом).

Нижняя передача над собой 2 минуты без потери.

### **Тактическая подготовка**

Упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением направления (по сигналу).

Прием мяча переброшенного через сетку (игрок подбрасывает мяч над собой у сетки и в определенный момент бросает его через сетку, а защитник должен среагировать на переброшенный мяч – принять его).

Во время передвижения определенным способом - имитация приема мяча (по сигналу).

Выбор места для выполнения второй передачи.

Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Взаимодействие игроков зоны 1,5,6 с игроком зоны 3.

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

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

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действий в соответствии с заданием. Сигналом. Выбор способа приема мяча (по заданию), дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

### **Интегральная подготовка**

Занимающиеся выполняют стойку волейболиста, над ними подвешен набивной мяч, по зрительному сигналу рывок 6 м, остановка, поворот на 180, рывок в обратном направлении, остановка и прыжок вверх, касаясь подвешенного мяча. После приземления поворот на 180 и возвращение в

стойку волейболиста.

Перемещения различными способами (бегом, приставными шагами – лицом, боком, спиной вперед) с двумя набивными мячами в руках.

Бросок набивного мяча в стену двумя руками из положения мяч над лицом и ловля в этом положении, бросок в прыжке и ловля стоя на площадке снова бросок из положения мяч над лицом и т.д. 2-3 серии. То же, но передача волейбольного мяча сверху двумя руками. Цикл можно повторить 4-6 раз.

В парах, стоя на расстоянии 4-6 м, броски и ловля набивного мяча (2-4 раза), бег к месту партнера и обратно, снова броски, ловля и т.д. То же, но перемещения к партнеру осуществляются на одной ноге.

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств применительно к техническим приемам и выполнение этих же приемов (сочетание способов перемещений на максимальной скорости, верхняя передача мяча партнеру – 3 приседания).

Челночный бег вдоль сетки 4-6 м при каждой остановке имитации нижней передачи.

У стены передача над собой, сесть на пол, передача в стену; встать и прием сверху (снизу) в стену; передача в стену, передача над собой, сесть и т.д.

Выполнение технических приемов поочередно (перемещение – остановка – передача; нападающий удар – прием снизу; прием снизу – имитация блока и т.д.).

### 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. Переход волейболиста к последующим игровым действиям.

**Цель:** совершенствовать технику выполнения верхней прямой подачи.

**Задачи:**

- подавать подачу из-за лицевой линии;

- совершенствовать выполнение верхней подачи при повышающих волевых и физических усилиях;
- совершенствовать индивидуальные детали техники верхней подачи;
- добиться выполнения основы техники верхней прямой подачи;
- развитие интереса к спортивной игре волейбол;
- развитие координации движений, выносливости ловкости, быстроты.

**Предметные ожидания результата:**

- освоить технику выполнения верхней прямой подачи;
- подавать подачу с 9 метров от сетки;
- 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	Первый год Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	24	25	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	10	11	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		19	19	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		10	10	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		13	13	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	77	79	

**Теоретическое занятие:** Правила техники безопасности. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления организма. Закаливание организма.

**Практическое занятие**

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

различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие 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 т.д.

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 и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта: футбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд: расчет на группы, повороты. Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов; бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальной выносливости. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди; кувырок вперед, рывок на 5 м, перекат на спину, прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для развития специальной ловкости. Из упора приседа выполнить прыжок вверх – вперед; прыжки через различные предметы с поворотом и без поворота туловища, прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной, горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения для развития специальной гибкости. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения; вращательные движения туловищем из различных исходных положений; вращательные движения в коленных суставах; сед на пятки, стоя на коленях; прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами; упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения для развития специальной силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; передвижение на руках, ноги поддерживает партнер, броски набивных мячей одной и двумя руками стоя, сидя, лежа на полу; приседания

на одной ноге; перетягивание и отталкивание партнера; пружинистая ходьба на носках;

Упражнения для развития быстроты ответной реакции. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу; стоя на скамейке друг за другом, по сигналу прыгнуть на полноги врозь, снова на скамейку – на пол и сесть; бег трусцой по площадке, по сигналу – в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками, имитации.

Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках. 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. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

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

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

### **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.

То же, что упр. 6, но подача в левую, правую половину площадки.

Подача в пределы площадки с места подачи.

Соревнование на точность попадания в установленный квадрат.

Соревнование на выполнение установленного тренером количества подач.

Подачи на точность в зоны 1,6,5

Подачи на дальнюю и ближнюю часть площадки.

Занимающиеся расположены в колонну по одному на местах подачи, и по одному расположены в зоне 5, на обеих сторонах площадки. По сигналу, первые в колоннах выполняют подачу мяча, указанным способом, в зону 5 и прибегают под сеткой в зону 5. Игроки зоны 5 ловят мяч, направленный в их зону, и передают

его очередному в колонне, на этой же стороне, и сами уходят в конец этой же колонны.

Серия подач на точность (5-6 раз подряд);

Подача на точность, затем перемещение в зону 5 и прием мяча в защите от игрока зоны 4. Перемещение в зону 1 – прием мяча в защите от игрока зоны 2. Перемещение в зону 6 – прием мяча в защите от тренера и на подачу.

Прием подачи 2-3 игроками, после каждого приема смена зон;

Прием подачи двумя парами игроков. Синхронная подача из зоны 1 в зону 5 и из зоны 5 в зону 1 после приема мяча пара отходит за лицевую линию. Принимает подачу другая пара.

#### **Тактическая подготовка**

Тактика подающего игрока начинается с выбора способа и места подачи. За счет силы и точности подачи, игрок должен стремиться выиграть очко или затруднить прием (подача в слабо принимающего игрока, подача между игроками). Для этого учитываются сильные и слабые стороны противника и определяются наиболее уязвимые места в его расстановке.

#### **Интегральная подготовка**

Развитие специальных физических качеств, в процессе многократного выполнения технических приемов;

Челночный бег 4х3 и 3-5 подач через сетку;

Последовательное выполнение комплекса приемов: подача, прием снизу, прием сверху и т.д.

Игрок в центре площадке спиной к сетке. По сигналу на подачу мяча поворачивается лицом к сетке и принимает мяч в цель.

#### **Модуль 4. Обучение нападающего удара**

Нападающие удары – это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. 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:** Совершенствование нападающего удара

**Задачи:**

- расширение запаса навыков и умений;
- развитие прыгучести;
- овладение рациональной техникой элементов нападающего удара;
- совершенствование техники выполнения нападающего удара;
- развитие прыгучести.

**Предметные ожидания результата:**

- выполнять двигательные основы нападения;
- развить скоростно-силовые качества;
- развить прыгучесть занимающихся;
- владеть понятиями терминологии и жестикуляции.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	24	25	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	10	11	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		19	19	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		10	10	Наблюдение
5	Интегральная подготовка		13	13	Наблюдение
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	77	79	

**Теоретическое занятие:** Правила техники безопасности.

Терминология волейбола. Жесты судей.

## Практическое занятие

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

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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие 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 т.д.

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 и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта: футбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском

и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд: расчет на группы, повороты. Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения для развития быстроты перемещений. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой; бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой; бег с поворотами туловища на 360; бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов; бег зигзагом между флажками (мячами); перемещения правый левым боком приставными шагами по прямой и по периметру площадки.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития специальной выносливости. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди; кувырок вперед, рывок на 5 м, перекат на спину, прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для развития специальной ловкости. Из упора приседа выполнить прыжок вверх – вперед; прыжки через различные предметы с поворотом и без поворота туловища, прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной, горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения для развития специальной гибкости. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения; вращательные движения туловищем из различных исходных положений; вращательные движения в коленных суставах; сед на пятки, стоя на коленях; прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами; упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения для развития специальной силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; передвижение на руках, ноги поддерживает партнер, броски набивных мячей одной и двумя руками стоя, сидя, лежа на полу; приседания на одной ноге; перетягивание и отталкивание партнера; пружинистая ходьба на носках;

Упражнения для развития быстроты ответной реакции. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу; стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на полноги врозь, снова на скамейку – на пол и сесть; бег трусцой по площадке, по сигналу – в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками, имитации.

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.

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

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Сжимание кистью теннисного мяча, отталкивание от стены: обеими руками одновременно; попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа передвижение на руках по кругу вправо, влево, ноги на месте. В упоре лежа передвижения вправо, влево одновременно переставляя руки и ноги.

Удары по мячу, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

#### **Техническая подготовка**

В парах: удары по мячу в пол.

Стоя у стены удары по мячу в пол.

Разбег со стопорящим шагом

Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага

Имитация нападающего удара у сетки.

Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку.

Имитация движения рук в нападающем ударе.

Удар по мячу поддерживаемого не бьющей рукой.

Удар по мячу с собственного подброса (как при верхней прямой подаче) на месте, в прыжке, с места и разбега.

Удар по подвешенному мячу.

Удар через сетку, стоя на возвышении с собственного подброса.

То же, но мяч набрасывает партнер со стороны бьющей руки.

Удар через сетку в прыжке с наброса мяча партнером, с места, с одного, двух, трех шагов разбега.

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, 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, но нападающий удар выполняют из зоны 2.

То же, что, но нападающий удар осуществляют 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.

### **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 выполнении 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.

### **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	Выражение страдания на

		напряженное	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**

**Бег 30 метров** с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

**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 специальной 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.

### **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									
			7-8 лет		9-10 лет		11-13 лет		14-15лет		16 лет и старше	
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,0	6,5	5,4	5,6	4,6	4,9	4,3	4,7
2	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
3	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
4	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
5	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
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			4	2	6	4	8	6	12	10	14	12

#### **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 учебно - тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала. Первичным звеном процесса учебно-тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание учебно-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).

Спортивное оборудование: основное: ворота, сетки для ворот, ворота гандбольные, мячи футбольные разного диаметра, мячи набивные; дополнительное: скамейка гимнастическая, секундомер (переносной) мишени, дуги, кольца баскетбольные, веревка (сетка) волейбольная, фишки, скамейки гимнастические, координационная лестница, конусы, барьеры различной высоты.

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 занимающихся, 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](http://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. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»//правовая система «Консультант плюс».
4. 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](http://www.pravo.gov.ru)) 21.12.2020г.
5. 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., Стрельченко 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, мзд-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. Слостенина 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. Школьников. М.: ФИЗ, 2013. 398 с.