

Министерство образования Самарской области
Отраденское управление министерства образования Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «13» июня 2024г.
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
«13» июня 2024г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Минкина Галина Александровна,
педагог дополнительного образования

Г.Отрадный, 2024 г.

Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3
2.	Новизна	4
3.	Актуальность , педагогическая целесообразность	5
4.	Цель и задачи	7
5.	Адресат модульной программы	7
6.	Формы обучения	8
7.	Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности	10
8.	Формы контроля обучающихся	11
9.	Учебно-тематический план	12
10.	Содержание программы	13
11.	Модуль 1. Основы спортивной подготовки	13
12.	Модуль.2. Волейбол	15
13.	Модуль.3 Пляжный волейбол	22
14.	Модуль.4 Юный судья	25
15.	Методическое и материально-техническое обеспечение программы	26
16.	Список используемой литературы	30
17.	Приложение 1.	31
18.	Приложение 2.	35

РАЗДЕЛ № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предназначена для учащихся 10-13 лет.

Программа рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всестороннего развития личности. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся вести здоровый образ жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, овладении спортивной командной игрой – волейбол, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Данная программа дополнительного образования относится к физкультурно-спортивной направленности

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовку к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол». Она направлена

на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по

- проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмом министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
 - Уставом ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области;
 - Положением СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

Новизна

Специфика и новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач. Открытость, внутренняя подвижность содержания и технологий, учёт индивидуальных интересов и запросов учащихся 10-13 лет — важнейшая характеристика данной модульной программы.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

В программе используется разноуровневое обучение, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна в группах, что дает возможность каждому ребенку овладевать учебным материалом программы на разном уровне, в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает волейбол очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа «Волейбол» может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных школ (спортивные залы, открытые спортивные площадки).

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, направленных на

формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом.

В данную программу введен региональный компонент. Ряд тем рассматривается на примере истории развития волейбола Самарской области, на примере спортивных достижений Самарских волейболистов.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн. Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

Программа создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол

являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Цель программы: Создание условий для самостоятельного применения учащимися приобретенных навыков владения техникой двигательных действий в играх и жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Адресат программы: Настоящая программа предусматривает

комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 10-13 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются по гендерному принципу по 12-16 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Срок реализации данной программы -1 год.

Режим занятий

Программа рассчитана на 36 недель (126 часов).

Количество часов – 3,5 часа в неделю. Режим занятий – 3-4 раза в неделю по 45 минут.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.) просмотр видеозаписей игр.

Педагогические технологии

Основную долю Программы составляет учебно-тренировочная деятельность,

которая включает в себя:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- технико-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются **методы:**

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные методы обучения тактике спортивных игр и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие:

- наличие положительной динамики при выполнении тестов,
- выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Предполагается, что результаты программы будут транслироваться с помощью открытых уроков, мастер-классов, выставок-презентаций.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: наличие положительной динамики при выполнении тестов, выполнение контрольных

упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической и технической подготовленности детей от 10 до 13 лет. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

- Развитие волейбола в России; Самарской области и города;
- Правила техники безопасности;
- Терминологию волейбола.
- Правила игры.
- Организация и проведение соревнований.

Должны уметь:

- Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
- Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- Обладать тактикой нападения и защиты;
- Судить соревнования по волейболу.

Должны приобрести навыки:

- Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановка блока, различных видов приема и передачи мяча;
- Применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите;
- Самостоятельно применять все виды перемещений.

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Универсальные учебные действия	Результат
Личностные	- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

<p>Метапредметные Регулятивные</p>	<p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (например, выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способарешения; -адекватно воспринимать оценку тренера; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке. -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p>
<p>Метапредметные Познавательные</p>	<p>-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий; - запоминать информацию и упражнения; -понимает моральные ценности физической культуры и спорта;</p>
<p>Метапредметные Коммуникативные</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог; -способность участвовать в речевом общении; -уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.</p>
<p>Предметные</p>	<p>-знать: -терминологию разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм; -уметь: -выполнять дыхательные упражнения; -измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела); -владеть: -техникой выполнения бросковых элементов; -техникой безопасности на занятиях</p>

Основными показателями выполнения программных требований являются: динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся.

Формы контроля обучающихся.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ВФСК «ГТО».

Итоговый контроль – сдача нормативов по ВФСК «ГТО». Кроме того,

тренер-преподаватель в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

Учебно-тематический план

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Модуль 1 «Основы спортивной подготовки»	12	4	8	Беседа, опрос, практическое занятие
1.1.	Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма	1	1		
1.2.	Основы спортивной разминки	2	1	1	
1.3.	Упражнения для развития прыгучести	5	1	4	
1.4	Упражнения для приема и передачи мяча	4	1	3	Беседа, опрос, практическое занятие
2	Модуль 2 «Волейбол»	76	4	72	Беседа, Наблюдение игры, тестирование, соревнование
2.1.	Теоретическая подготовка	2	2		
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	
2.3.	Основы технической и тактической подготовки	46	1	45	
2.4.	Учебно-тренировочная игра	8		8	
3	Модуль 3 «Пляжный волейбол»	22	3	19	Беседа, Соревнование, Тестирование
3.1.	Теоретическая подготовка	1	1		
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7	
3.3.	Основы технической и тактической подготовки в волейбол	10	1	9	
3.4.	Учебно-тренировочные игры	3		3	

4	Модуль 4 « Юный судья»	16	4	12	Беседа, опрос
4.1.	Организация и проведение соревнований	4	2	2	
4.2.	Правила игры.Судейская жестикуляция	6	2	4	
4.3.	Судейство соревнований	6		6	
	Итого	126	15	111	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Основы спортивной подготовки

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

Задачи:

Воспитательные:

- формировать моральные и волевые качества;
- сформировать коммуникативные умения обучающихся;
- сформировать уважительное отношение к сверстникам и старшим.

Развивающие:

- развивать спортивные способности;
- развивать спортивную активность обучающихся (участие в соревнованиях разного уровня);

Обучающие:

- формировать у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- формировать у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола в России, Самарской области и городе;
- правила игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самоконтроля и самоподготовки

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика
1	Модуль « Основы спортивной подготовки»	12	4	8
1.1.	Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма	1	1	
1.2.	Основы спортивной разминки	2	1	1
1.3.	Упражнения для развития прыгучести	5	1	4
1.4	Упражнения для приема и передачи мяча	4	1	3
	Итого:		12	

Раздел 1 Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.

1.1. Теория: Вводное занятие.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Море и в нашей стране, Самарской области. Развитие волейбола среди школьников.

История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.

Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно- тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

Раздел 1.2. Основы спортивной разминки

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Особенности построения разминки

Практика: Организация и проведение разминки перед занятием, перед соревнованием. Предупреждение спортивных травм. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов спортивной разминки.

Раздел 1.3. Упражнения для развития прыгучести

Теория: Требования к выполнению упражнений. Особенности при выполнении.

Практика: Приседание и резкие выпрямление ног со взмахом рук вверх. Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40 – 80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо и влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами

Раздел 1.4. Упражнения для приема и передачи мяча

Теория: Требования к выполнению упражнений.

Практика: Стибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Упор лежа. Передвижения на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжатие резинового мяча. Многократные “волейбольные” передачи набивного мяча, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену

Модуль 2 «Волейбол»

Цель: сформировать хорошие тактические навыки игры в волейбол

Задачи:

Воспитательные

-способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

-воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Развивающие

-развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

-развивать двигательные способности посредством игры в волейбол.

Обучающие

-ознакомить с методами правильно регулировать свою физическую нагрузку;

-познакомить с тактикой волейбола.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- правила соревнований по волейболу.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу. Обучающийся должен приобрести навык: выполнения возрастных нормативов.

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика
2	Модуль « Волейбол»	76	4	72
2.1.	Теоретическая подготовка	2	2	
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19
2.3.	Основы технической и тактической подготовки	46	1	45
2.4.	Учебно-тренировочная игра	8		8
	Итого:	76		

Раздел 2.1. Теоретическая подготовка.

Теория : Развитие волейбола. История зарождения и развития волейбола как вида спорта. Волейбол в России. Советские и российские волейболисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История волейбола в регионе и в городе. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения в спортивном.

Раздел 2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся.

Практика:

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами.

Акробатические упражнения:

группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двухногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с

широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 мин. Спортивные игры на время: баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;
 - челночный бег на 5 и 10 м;
 - то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом отягощением.
 - Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д.
- Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д.(выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;

- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
- то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером

Раздел. 2.3. Основы технической и тактической подготовки

Теория: Основы технической и тактической подготовки

Практика:

Техническая подготовка.

1 . Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка, бег приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

2 . Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;

Отбивание мяча:

- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;
- верхняя прямая подача;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с разбега, удар кистью по

мячу).

- выполнение нападающего удара на специальном тренажере.

Техника защиты.

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом.

2. Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером наместе и после перемещений.

Упражнения для блокирования:

- блок - защита на задней линии - блок;
- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;
- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки

Упражнения для защитных действий:

- бросок в защите - удар - блок;
- рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля;
- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.

Упражнения для совершенствования блока:

- партнер выполняет 10 нападающих ударов с собственного подброса. При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара. Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;
- то же самое, но атакующий игрок не сообщает направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега.

Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:

- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера - где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар)

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Раздел 2.4. Учебно-тренировочная игра

Практика: Игра в волейбол на соревнованиях различных уровней.

Модуль 3 «Пляжный волейбол»

Цель: Повышение физической и технической подготовленности волейболистов средствами пляжного волейбола

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать у обучающихся умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Развивающие

- развивать общую физическую подготовленность обучающихся;
- совершенствовать навыки и умения игры в волейбол;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширяя функциональные возможности организма.

Обучающие

- закрепить у обучающихся умения владение техническими приёмами и правилами игры;
- познакомить с приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- ознакомить с методами регулирования психического состояния. **Предметные**

результаты

Обучающийся должен знать:

- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-

тактического арсенала в соревновательных условиях.

Обучающийся должен уметь:

- совершенствовать специальную физическую подготовку: скоростную, прыжковую, силовую.

Обучающийся должен приобрести навык:

- овладения специальными техниками игры: перемещений, основной стойки, перемещений приставным шагом, скачками; передачей мяча двумя руками, с набрасывания, в треугольниках, отбивания мяча кулаком, с места и после перемещения, подавать мяч.

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика
3	Модуль «Пляжный волейбол»	22	3	19
3.1.	Теоретическая подготовка	1	1	
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7
3.3.	Основы технической и тактической подготовки в волейбол	10	1	9
3.4.	Учебно-тренировочные игры	3		3
	Итого:	22		

Раздел 3.1. Теоретическая подготовка.

Теория: История развития Пляжного волейбола. Характеристика игры. Значение и место игры в системе физического воспитания. Развитие Пляжного волейбола в России. Этапы развития. Изменения в технике и тактике волейбола. Правила пляжного волейбола.

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.

Ознакомление с задачами физической подготовки юных спортсменов.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны соодноимёнными

движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции по песку.

Раздел. 3.3. Основы технической и тактической подготовки

Теория: Основы технической и тактической подготовки

Практика:

Упражнения с мячами.

Упражнения для перехода пас - удар:

- три нападающих удара со своего паса против блока;
- удар со своего паса - блок - отход от сетки - снова удар;
- прием подачи - удар - бросок за отскоком от блока - удар с другой половины своей площадки.

Упражнения для пасующего игрока:

- передача - блок - бросок в защите на задней линии;
- три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий;
- передача - блок - передача из глубины поля - страховка удар.

Упражнения для блокирования:

- блок - защита на задней линии - блок;
- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;
- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки

Упражнения для защитных действий:

- бросок в защите - удар - блок;
- рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля;
- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.

Упражнения для совершенствования блока:

- партнер выполняет 10 нападающих ударов, набрасывая себе мяч. При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара. Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;
- то же самое, но атакующий игрок не сообщает направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега.

Упражнения для взаимодействия пасующий - бьющий:

- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера - где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий

мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар)

Раздел 2.4. Учебно-тренировочная игра

Практика: Игра в пляжный волейбол на соревнованиях различных уровней.

Модуль 4 «Юный судья»

Цель: формирование у учащихся компетенций судей спортивных соревнований по волейболу.

Задачи:

Воспитательные

- содействовать всестороннему физическому развитию организма ребенка,
- воспитание навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

Развивающие

- развивать творческие и спортивные способности детей, физическое, интеллектуальное и нравственное совершенствование;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Обучающие

- формировать у обучающегося стойкий интерес к данному виду спорта;
- познакомить с основами судейства игры в волейбол;
- расширение знаний в области волейбола и спорта в целом;

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола;
- судейскую жестикуляцию;
- правила соревнований по волейболу, правила игры.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола.

Обучающийся должен приобрести навык: судейство учебной игры в волейбол.

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика

4	Модуль «Юный судья»	16	4	12
4.1.	Организация и проведение соревнований	4	2	2
4.2.	Правила игры.Судейская жестикуляция	6	2	4
4.3.	Судейство соревнований	6		6
	Итого:	16		

Раздел 4.1.Организация и проведение соревнований

Теория: Особенности организации и проведения соревнований. Оформление протокола. Основы судейства.

Практика: Анализ положения о соревнованиях по волейболу. Ведение протокола соревнований во время учебной игры.

Раздел 4.2.Правила игры. Судейская жестикуляция

Теория: Официальные правила волейбола. Внешний вид и поведение судьи на площадке и вне его пределов. Судейская жестикуляция .

Практика: Выявление первоначальных знаний о правилах волейбола и роли судьи на площадке. Демонстрация жестов и правильный показ при определении нарушения правил.

Раздел 4.3. Судейство соревнований

Теория: Виды судейства (судья на вышке, второй судья). Методика судейства.

Практика:

Просмотр видеозаписей волейбольных матчей для наглядного примера квалифицированного судейства. Судейство учебной игры в волейбол. Приобретение необходимых навыков судейства на знакомых игроках с целью закрепления теоретических знаний.

Методическое обеспечение программы

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии

с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал, достаточное освещение, вентиляция
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастическая скамья, скакалки.
- волейбольная сетка.

Критерии оценивания

Для оценки реализации Программы предусмотрены комплексы контрольных упражнений и тестов, позволяющих оценить достигнутый уровень обучающихся. Юные волейболисты выполняют нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии со своей ступенью. Для положительной оценки волейболистам достаточно выполнить предложенные нормативы в соответствии с бронзовым знаком.

10-11 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,3	6,5
2	Челночный бег 3x10 (с)	9,7	10,1
3	Бег на 1000 м.	6,20	6,40
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	-
5	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	8	7
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5
7	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+3
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	128	118

12-13 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)

1	Бег на 60 м (с)	11,1	11,5
2	Челночный бег 3x10 (с)	9,2	9,6
3	Бег на 1500 м.	8,50	9,10
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	-
5	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	10	8
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	6
7	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи-см)	+3	+4
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	147	132

Список используемой литературы

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте, - М., «Физкультура и спорт», 1983 – 98 с.
3. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под рук. Ю.Д. Железняк – Омск: Изд. СМГТУ, 1994.-198с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., : «Физкультура и спорт», 1978. – 224 с.
5. Гомельский А.Я. Методы сопряженных воздействий и спортивной игры // Спортивные игры. – 1982. № 3 – 8с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта – М., физкультура и спорт, 1986 – 89с
7. Волейбол: Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1982 , 1983, 1988.
8. Фурманов А.Г. Волебол – М., Физкультура и спорт, 1983 г., 114 с.

Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2003
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт», 2003
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт», 2002
4. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов н/Д, 2004
5. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999
6. Невилл У. Успешное обучение волейболу. – Чемпиейн, Иллинойс, 1990

Приложение 1.

Модуль « Основы спортивной подготовки»			12			
1		Введение в образовательную программу	2	групповая	Опрос.	Спортивный зал
2		Предупреждение спортивного травматизма	2			
3		Основы спортивной разминки	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
4		Упражнения для развития прыгучести	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
5-6		Упражнения для приема и передачи мяча	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
Модуль «Волейбол»			76			Комплексный
7		История развития игры Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
8-9		Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Стойка игрока.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
10-11		ОФП Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
112-13		ОФП ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым),	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
14		ОФП остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
15-16		Перемещение игроков при подаче и приеме мяча	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
17		Упражнение «Полоса препятствий»	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал

18-20		Развитие физических качеств. Техника верхней передачи	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
21-22		Развитие физических качеств. Техника верхней передачи мяча после перемещения	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
23-24		ОФП.СФП. Техника верхней передачи мяча в движении в парах, тройках	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
25		Развитие физических качеств. Техника нижней передачи мяча на месте	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
26		Развитие физических качеств. Техника нижней передачи мяча в движении	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
27-28		Упражнения на взаимодействия игроков при приеме подачи и защитных действий при нападающем ударе	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
29-30		Упражнения на увеличение прыжка . Блокирование в зоне 3, 4	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
31-32		Упражнения на развитие силы. Техника верхней прямой подачи мяча	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
33-34		Упражнения на увеличение прыжка. Техника нападающего удара	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
35-36		Упражнения на развитие быстроты реакции. Скидка и страховка за блоком Учебная игра	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
37-38		Групповые тактические действия волейболистов. Учебная игра	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
39-40		ОФП. СФП. Учебная игра	4	групповая	тестирование	Спортивный зал
41-42		Соревнование между школьными командами	4	Коллективная-групповая	Соревнование	Спортивный зал

	Модуль «Пляжный волейбол».		22			
43		Инструктаж по технике безопасности. История развития пляжного волейбола.	1	групповая	Комплексны й	Спортивный зал
43		Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья.	1	Коллекти вно- группова я	Комплексны й	Спортивный зал
44		СФП Акробатические упражнения. Кувырки,перекаты. Упражнения с мячами. Упражнения для перехода пас – удар.	2	Коллекти вно- группова я	Комплексны й	Спортивный зал
45		Упражнения с мячами движениями.	2	групповая	Комплексны й	Спортивный зал
46- 47		Упражнения для пасующего игрока: - передача - блок - бросок в защите задней линии; - три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий; - передача - блок - передача из глубины поля - страховка удар.	4	групповая	Комплексны й	Спортивный зал
48- 49		Упражнения для блокирования: - блок - защита на задней линии - блок; - обманный блок - защита на задней линии - удар - блок; - подача в прыжке - три блока подряд повсей	4	групповая	Комплексны й	Спортивный зал

		длине сетки				
50-51		Упражнения для защитных действий: - бросок в защите - удар - блок; - рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля; - подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча	2	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
52-53		Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
54-55		Учебная игра	4	групповая	Соревнование	Спортивный зал
Модуль « Юный судья»			16			
56-57		Организация и проведение соревнований	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
58-60		Правила игры. Судейская Жестикация	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
61-63		Судейство соревнований	6	групповая	Соревнование	Спортивный зал

Приложение 2.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Педагог называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Обучающиеся строятся в шеренгу, либо колонну. Педагог показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а обучающиеся должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Обучающиеся делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м. против каждой команды ставится поворотная стойка. Педагог произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Педагог называет любой цветок (зверя, птицу). Обучающиеся игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг

от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Обучающиеся становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Обучающиеся распределяются на две команды

«охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит педагог. Он называет первый день недели: понедельник. Обучающиеся один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают обучающиеся, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Обучающиеся строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Игроки из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Обучающиеся строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие,

сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

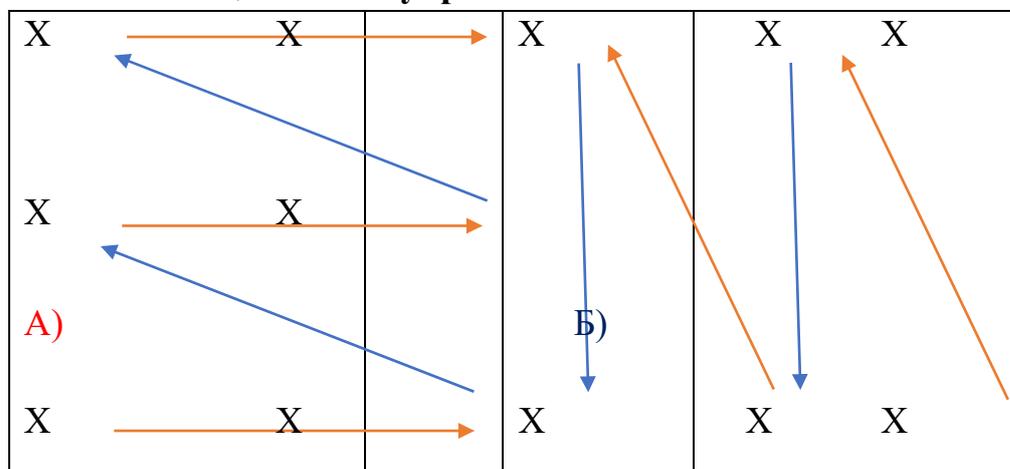
«Вращение обручей». Обучающиеся располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу педагога они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, обучающиеся выполняют задание по очереди.

«На новое место». Обучающиеся строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу педагога первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т.д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку», «Футбол», «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Схемы специальных упражнений:

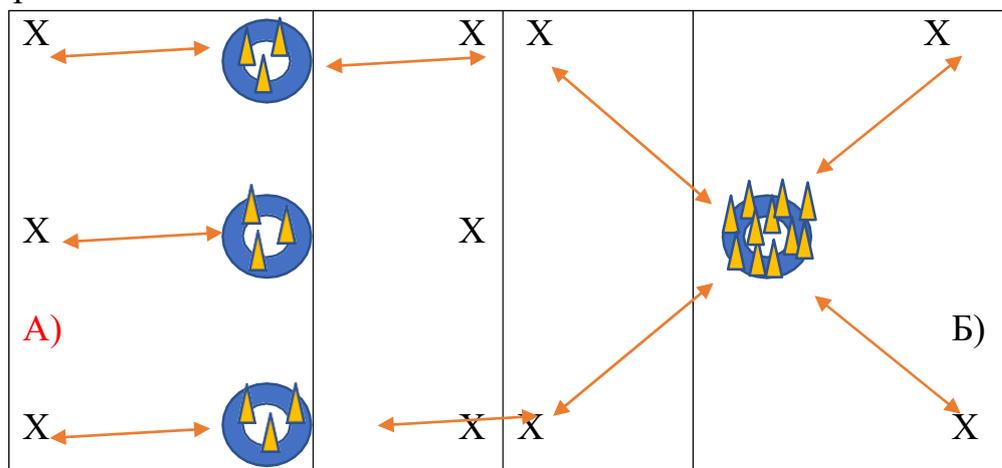


Вариант А). Из зоны 1 ускорение в зону 2 лицом вперед; из зоны 2 перемещение спиной вперед к лицевой линии зоны 6, коснуться двумя руками линии; из зоны 6 в зону 3 ускорение вперед в зону 3; из зоны 3 -перемещение спиной вперед в зону 5, коснуться двумя руками лицевой линии; из зоны 5 ускорение лицом вперед в зону 4. Далее семенящим бегом в зону 1 противоположной стороны площадки.

Вариант Б). Из зоны 1 перемещение левым боком приставными шагами в зону 5, коснуться боковой линии двумя руками; из зоны 5 перемещение правым

боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться точки пересечения руками; перемещение вдоль 3-х метровой линии левым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться руками точки пересечения; перемещения правым боком приставными шагами в зону 2, из зоны 2 в зону 4 перемещения левым боком приставными шагами. Далее  на семенящим бегом на исходную точку площадка А, зона 1.

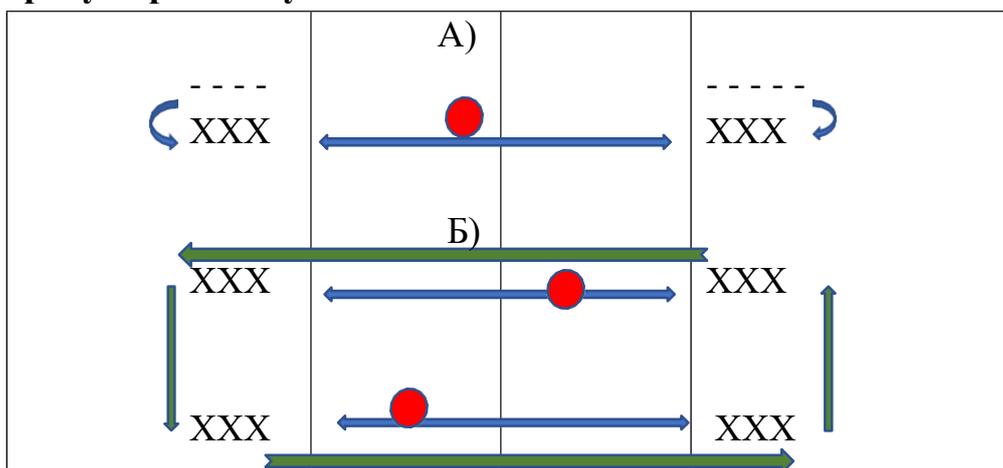
Перемещения могут быть выполняться в высокой, средней и низкой стойке, с имитацией приема мяча снизу, передачи мяча сверху, с остановками прыжками, поворотами на 360°, с падением на правое, левое бедро, с перекатом через правое левое плечо.



Вариант А) на середину отрезков между 5 и 4; 6 и 3, 1 и 2 зонами укладываются обручи. В каждом обруче по 3 волейбольных мяча (кегли, кубики, воланы, малые мячи для тенниса). Лицом к друг другу становятся игроки. По команде педагога, обучающиеся бегут к обручу, берут один предмет и возвращаются на место и так далее. Кто последний возьмет предмет тот выиграл. Затем следующая шестерка. Повторять не более 2-3 раз.

Вариант Б). в зонах 1, 2, 4, 5 становятся игроки; в зону 6 на одинаковое расстояние от всех игроков в зоне 6 лежит обруч. В обруч устанавливаются предметы 13 штук (мячи волейбольные, теннисные, кегли, кубики). По команде педагога, игроки бегут к обручу берут один предмет и несут в свой угол (зону) и так далее, пока не возьмут последний. Кто взял последний тот победил. Затем происходит смена игроков.

Навстречу через сетку.



Вариант А) с каждой стороны может находиться от 3 до 5 человек. По команде педагога выполняются задания (броски мяча, передачи мяча сверху, передачи снизу) через сетку. Вариант А. игроки после передачи становятся в конец своей колонны; вариант А1, после передачи, игрок перебегает в конец колонны противоположной стороны. Можно играть на счет, команда, потерявшая мяч, получает очко. Расстояние между колоннами зависит от уровня подготовки обучающихся.

Вариант Б) упражнение тоже самое, что и вариант А, только после передачи, игрок перебегает на противоположную сторону в конец колонны и далее по кругу.

Вариант Б1. Перемещения игроков после передачи происходит на своей стороне площадки.