

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»  
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области  
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом

Протокол №2

от «22» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора №149-цдо от 22.05.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивная направленность  
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 9-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Плетнев Антон Александрович,  
тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2024

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» включает в себя 3 модуля.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы**

Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Волейбол в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Программа нацелена на решение задач, определенных следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден

распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

- Приказ 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».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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".

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

- Письмо 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)»).

- Письмо 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»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает

в себя не только занятия с тренером в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия по программе «Волейбол» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

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.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, нападающих ударов, падений), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

**Форма занятий** – групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 20-25 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 9 до 14 лет.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий**, в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Результаты освоения программы:

- формирование культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;
- адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

#### Планируемые ожидаемые результаты обучения.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Регулятивные результаты:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий; - оценивать правильность выполнения спортивного действия.

#### **Коммуникативные результаты:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

#### **Предметные результаты.**

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа

дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель:**

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия волейболом.

**Задачи:**

*1. Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*2. Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*3. Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Учебный план программы**

| № | Наименование модуля         | Количество учебных часов |          |       |
|---|-----------------------------|--------------------------|----------|-------|
|   |                             | Теория                   | Практика | Всего |
| 1 | Базовый<br>подготовительный | 5                        | 35       | 40    |

|       |                        |    |     |     |
|-------|------------------------|----|-----|-----|
| 2     | Базовый основной       | 5  | 51  | 56  |
| 3     | Базовый поддерживающий | 5  | 25  | 30  |
| Итого |                        | 15 | 111 | 126 |

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольный нормативов в форме соревнований.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- наблюдение,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.

#### **Модуль Базовый подготовительный.**

**Цель:** формирование основ техники передвижения в нападении, техники владения мечем.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

**Развивающие:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений и стоек, ловле, передачам, ведению, броскам в корзину;

**Воспитательные:**

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

## ***Ожидаемые результаты***

### ***Занимающийся должен знать:***

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

### ***Содержание и методика контрольных испытаний.***

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

## **Учебно-тематический план**

| №  | Тема занятия   | Кол-во часов |          |       | Формы контроля/<br>аттестации    |
|----|--|--------------|----------|-------|----------------------------------|
|    |  | Теория       | Практика | Всего |                                  |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола.<br>Общеразвивающие упражнения.<br>Подвижные игры | 0,5          | 1        | 1,5   | Беседа, наблюдение               |
| 2. | Общеразвивающие упражнения.<br>Стойки в волейболе<br>Подвижные игры  |              | 1        | 1     | Беседа, наблюдение               |
| 3. | Общеразвивающие упражнения.<br>Техника перемещений.<br>Стойки в волейболе.<br>Подвижные игры                       |              | 1        | 1     | Беседа, наблюдение               |
| 4. | Сведения о строении и функциях организма ОФП<br>Верхняя передача мяча.<br>Эстафеты                                 | 0,5          | 1        | 1,5   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 5. | Техника перемещений, стойки.   |              | 1        | 1     | Беседа, наблюдение               |

|     |   |     |   |     |                                  |
|-----|---|-----|---|-----|----------------------------------|
|     | Верхняя передача мяча.<br>Выход под мяч.<br>Подвижные игры.<br>Эстафеты   |     |   |     |                                  |
| 6.  | Общеразвивающие упражнения. ОФП<br>Подвижные игры<br>Техника стоек и перемещений.   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 7.  | Сведения о строении и функциях организма. ОФП<br>Верхняя передача мяча в стену.<br>Эстафеты.  | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 8.  | Техника Верхняя передача мяча в стену после перемещений.<br>Подвижные игры<br>ОФП   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 9.  | Верхняя передача мяча над собой после броска преподавателя.<br>Подвижные игры.<br>Эстафеты  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 10. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.<br>Техника перемещений и стоек.<br>Верхняя передача мяча над собой.<br>Эстафеты | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 11. | Техника приема мяча снизу.<br>Акробатика.<br>Подвижные игры   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 12. | Техника приема мяча снизу.  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |

|     |  |     |   |     |                                  |
|-----|--|-----|---|-----|----------------------------------|
|     | Выход под мяч.<br>Пионербол. Правила игры.   |     |   |     |                                  |
| 13. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОФП<br>Техника приема мяча<br>Подвижные игры | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 14. | Техника перемещений, стоек.<br>Имитация верхней и нижней передач. Выход под мяч.<br>Пионербол        |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 15. | Техника перемещений.<br>Нижняя передача мяча с набрасывания тренера.<br>Подвижные игры.<br>Эстафеты  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 16. | ОФП<br>Верхняя передача мяча в парах<br>Подвижные игры   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 17. | Закаливание организма спортом<br>Нижняя передача мяча на месте.<br>ОФП<br>Подвижные игры             |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 18. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой<br>Техника падений<br>ОФП                                   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 19  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.<br>ОФП   | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |

|    |   |     |   |     |                                  |
|----|---|-----|---|-----|----------------------------------|
|    | Нижняя передача мяча в стену.<br>.Подвижные игры  |     |   |     |                                  |
| 20 | Техника падений.<br>Нижняя передача мяча после перемещений.<br>Пионербол.   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 21 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.<br>Техника падений.<br>ОФП. Пионербол                              |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 22 | Гигиенические требования к местам проведения занятий.<br>Техника падений.<br>Акробатика. Растяжка.<br>Пионербол.<br>ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 23 | Техника падений.<br>Применение изученных технических приемов и их сочетаний.<br>ОФП<br>Подвижные игры                   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 24 | Применение изученных технических приемов и их сочетаний.<br>Пионербол.<br>ОФП   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 25 | Техника Нижняя прямая подача мяча.<br>ОФП<br>Пионербол  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 26 | Нижняя прямая подача мяча.  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |

|    |  |     |   |     |                                  |
|----|--|-----|---|-----|----------------------------------|
|    | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.<br>СФП   |     |   |     |                                  |
| 27 | Понятие о травмах, их причины, профилактика.<br>Первая помощь при ушибах, растяжении<br>Техника Верхняя прямая подача мяча (с 3 м)<br>ОФП<br>Пионербол | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 28 | Акробатика.<br>Техника приема мяча в падении.<br>ОФП.<br>Эстафеты  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 29 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.<br>Пионербол.<br>ОФП   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 30 | Самоконтроль в процессе занятий спортом.<br>Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП<br>Пионербол.                                | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 31 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.<br>СФП<br>Пионербол  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 32 | Верхняя прямая подача мяча (с 3 м)<br>ОФП.<br>Пионербол  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |

|               |   |          |           |           |                                  |
|---------------|---|----------|-----------|-----------|----------------------------------|
| 33            | Правила игры в волейбол.<br>Техника нападающего удара. Имитация нападающего удара.<br>ОФП<br>Двухсторонняя игра | 0,5      | 1         | 1,5       | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 34            | Нападающий удар с неподвижного мяча, скидка.<br>ОФП<br>Пионербол  |          | 1         | 1         | Наблюдение, соревнования         |
| 35            | Контрольные испытания   |          | 1         | 1         | Контрольные испытания            |
| <b>Итого:</b> |   | <b>5</b> | <b>35</b> | <b>40</b> |                                  |

#### Содержание модуля базового подготовительного.

##### Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России. История волейбола. -/1 час/.

2. Сведения о строении и функциях организма человека /1 час/.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система в ее развитии. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся /1 час/. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

5. Правила игры в волейбол, основы методики обучения волейболу /1 час/. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Расстановка игроков. Замена игроков. Перерыв в партиях. Амплуа игроков.

##### Техническая подготовка.

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техникой.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

Техническая подготовка:

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места);

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом;

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. подача на точность;

- техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой;

- техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения. Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину;

- техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки и грудь;

- техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета;

- техника прямого нападающего удара на силу;

- техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища);

- техника нападающего удара с имитацией передачи. Нападающий удар тихий, после имитации сильного;

- техника блокирования: одиночное, групповое

### **Модуль Базовый основной.**

**Цель:** формирование основ техники перемещений, техники верхней и нижней передач мяча.

**Задачи:**

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботиться о своем здоровье;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений и стоек, верхней, нижней передач мяча, нападающему удару, подаче и блоку.
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Ожидаемые результаты**

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок вверх с места.

40 секундный челночный бег.

Техническая подготовка.

Верхняя , нижняя передачи мяча

Комбинированное упражнение.

### Учебно-тематический план

| №  | Тема занятия   | Кол-во часов |          |       | Формы контроля/<br>аттестации       |
|----|--|--------------|----------|-------|-------------------------------------|
|    |  | Теория       | Практика | Всего |                                     |
| 1. | Правила игры волейбол<br>Совершенствование<br>техники передач мяча в<br>парах<br>Двусторонняя игра ОФП     | 0,5          | 1        | 1,5   | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 2. | Совершенствование<br>техники передач мяча в<br>3-ках<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                           |              | 1        | 1     | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 3. | ОФП<br>Совершенствование<br>верхней прямой подачи<br>мяча.<br>Пионербол с элементами<br>волейбола          |              | 1        | 1     | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 4. | Правила игры в волейбол<br>Совершенствование<br>верхней прямой подачи<br>мяча.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра | 0,5          | 1        | 1,5   | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 5. | Техника приема подачи<br>мяча.<br>Пионербол с элементами<br>волейбола<br>ОФП                               |              | 1        | 1     | Беседа, наблюдение                  |

|     |   |     |   |     |                                  |
|-----|---|-----|---|-----|----------------------------------|
| 6.  | Техника приема мяча в падении.<br>ОФП.<br>Пионербол с элементами волейбола  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 7.  | Правила игры в волейбол<br>Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.<br>ОФП<br>Пионербол с элементами волейбола | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 8.  | Техника приема подачи мяча.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 9.  | Совершенствование техники приема мяча в падении.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение               |
| 10. | Правила игры в волейбол<br>Нападающий удар с собственного подбрасывания.<br>ОФП<br>Эстафеты                                     | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 11. | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.<br>Пионербол с элементами волейбола<br>ОФП                            |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 12. | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.<br>Пионербол с элементами волейбола ОФП                               |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |

|     |  |     |   |     |                                  |
|-----|--|-----|---|-----|----------------------------------|
| 13. | <p>Применение изученных технических приемов и их сочетаний.</p> <p>Акробатика. Растяжка.</p> <p>Пионербол с элементами волейбола ОФП</p>                   | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 14. | <p>Техника Нападающий удар.</p> <p>ОФП</p> <p>Подвижные игры</p>   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 15. | <p>Применение изученных технических приемов и их сочетаний.</p> <p>Пионербол с элементами волейбола</p> <p>ОФП</p>   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 16. | <p>Переходящий мяч.</p> <p>Работа у сетки.</p> <p>ОФП.</p> <p>Пионербол с элементами волейбола.</p>  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 17. | <p>Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.</p> <p>ОФП</p> <p>Учебная игра.</p>   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 18. | <p>Совершенствование техники передач мяча.</p> <p>Игра в защите (в 3-ках)</p> <p>Пионербол с элементами волейбола.</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p> |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 19  | <p>Правила игры в волейбол</p> <p>Чередование изученных технических приемов и их сочетаний ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>                                | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |

|    |  |     |   |     |                                  |
|----|--|-----|---|-----|----------------------------------|
| 20 | Совершенствование техники передач мяча в парах.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 21 | Совершенствование техники передач мяча в тройках.<br>ОФП<br>Волейбол (упрощенные правила)                          |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 22 | Правила игры в волейбол<br>Совершенствование техники прямой подачи и приема мяча после подачи.<br>ОФП<br>Волейбол. | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 23 | Техника одиночного блокирования.<br>ОФП<br>Волейбол.   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 24 | Блокирование: индивидуальное, групповое.<br>ОФП<br>Подвижные игры  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 25 | Расстановка игроков.<br>ОФП<br>Подвижные игры  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 26 | Расстановка. Техника защиты.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 27 | Расстановка. Правила игры в волейбол<br>Техника нападения.   | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение               |

|    |   |     |   |     |                                     |
|----|---|-----|---|-----|-------------------------------------|
|    | ОФП<br>Волейбол.  |     |   |     |                                     |
| 28 | Техника защиты.<br>Индивидуальные действия.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 29 | Техника нападения.<br>Индивидуальные действия<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                                       |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 30 | Правила игры в волейбол<br>Чередование изученных технических приемов и их сочетаний<br>ОФП<br>Двусторонняя игра | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 31 | Совершенствование техники передач мяча после перемещений.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                           |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 32 | Совершенствование техники прямой подачи и приема мяча после подачи.<br>ОФП<br>Эстафеты                          |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 33 | Правила игры в волейбол<br>Совершенствование техники передач мяча после перемещений.<br>ОФП                     | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 34 | Игра в защите. Техника приема мяча в падении.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                                       |     | 1 | 1   | Наблюдение,<br>соревнования         |

|    |  |  |   |   |                                  |
|----|--|--|---|---|----------------------------------|
| 35 | Совершенствование техники передач мяча после перемещений<br>ОФП<br>Подвижные игры                          |  | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 36 | Применение изученных элементов техники в зависимости от ситуации на площадке.<br>Двусторонняя игра<br>ОФП  |  | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 37 | Совершенствование техники прямой подачи и приема мяча после подачи.<br>ОФП<br>Подвижные игры               |  | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 38 | Совершенствование техники передачи мяча. Доводка мяча.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                         |  | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 39 | Совершенствование техники нижней передачи мяча. Доводка.<br>ОФП<br>Волейбол.                               |  | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 40 | Передвижения в защитной стойке. Техника защиты.<br>ОФП<br>Волейбол.  |  | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 41 | Применение изученных технических приемов и их сочетаний. Имитация технических приемов.<br>ОФП<br>Волейбол. |  | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |

|    |   |  |   |   |                                  |
|----|---|--|---|---|----------------------------------|
| 42 | Совершенствование техники нападающего удара.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                                  |  | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 43 | Совершенствование техники нападающего удара.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                                  |  | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 44 | Техника защиты.<br>Страховка и само страховка.<br>Блокирование.<br>ОФП<br>Волейбол.                       |  | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 45 | Применение изученных элементов техники в зависимости от ситуации на площадке.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра |  | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 46 | Правила игры в волейбол<br>Тактика нападения.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                                 |  | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 47 | Правила игры в волейбол<br>Тактика защиты.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                                    |  | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 48 | Совершенствование изученных элементов техники в 3-ках.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                        |  | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |

|               |  |          |           |           |                                  |
|---------------|--|----------|-----------|-----------|----------------------------------|
| 49            | Совершенствование изученных элементов техники . ОФП<br>Двусторонняя игра |          | 1         | 1         | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 50            | Совершенствование техники нападающего удара.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра |          | 1         | 1         | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 51            | Контрольные нормативы  |          | 1         | 1         | Соревнования                     |
| <b>Итого:</b> |  | <b>5</b> | <b>51</b> | <b>56</b> |                                  |

### Содержание модуля базового основного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Состояние и развитие волейбола в России /1 час/.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом.

К технической подготовке 1 модуля добавляется тактическая подготовка.

### Тактическая подготовка.

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств.

При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманитофоны, кино съемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий.

Тактическая подготовка игрока:

- Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

- Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

- Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

- Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

- Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

- Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

- Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

### **Модуль Базовый поддерживающий.**

***Цель:*** формирование основ техники перемещений в нападении и в защите.

***Задачи:***

***Обучающие:***

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

***Развивающие:***

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
  - обучение основам перемещений и стоек, верхней передаче и нижней передачам мяча, нападающему удару, подаче, блоку.

***Воспитательные:***

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

### ***Ожидаемые результаты***

#### *Занимающийся должен знать:*

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

#### *Содержание и методика контрольных испытаний.*

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок вверх с места.

40 секунднй челночный бег.

Техническая подготовка.

Верхняя прямая подача. Нападающий удар.

Комбинированное упражнение.

### **Учебно-тематический план**

| №  | Тема занятия   | Кол-во часов |          |       | Формы контроля/<br>аттестации    |
|----|--|--------------|----------|-------|----------------------------------|
|    |  | Теория       | Практика | Всего |                                  |
| 1. | Правила игры в волейбол<br>Игра в защите. Техника приема мяча в падении.<br>ОФП<br>Волейбол. | 0,5          | 1        | 1,5   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 2. | Совершенствование техники нападающего удара.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                     |              | 1        | 1     | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 3. | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний                                     |              | 1        | 1     | Беседа, наблюдение, соревнования |

|     |  |     |   |     |                                     |
|-----|--|-----|---|-----|-------------------------------------|
|     | Акробатика. Растяжка.<br>ОФП   |     |   |     |                                     |
| 4.  | Строение и функции<br>организма<br><br>Совершенствование<br>техники верхней и<br>нижней передачи мяча.<br><br>ОФП<br><br>Двусторонняя игра | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 5.  | Совершенствование<br>техники приема мяча в<br>падении.<br><br>ОФП<br><br>Эстафеты  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 6.  | Совершенствование<br>техники прямой подачи и<br>техники приема мяча<br>после подачи.<br><br>ОФП<br><br>Двусторонняя игра                   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 7.  | Правила игры в волейбол<br><br>Ведение мяча на месте и в<br>движении с выполнением<br>передачи с места и в<br>движении<br><br>ОФП          | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 8.  | Совершенствование<br>изученных элементов<br>техники в зависимости от<br>ситуации на площадке.<br><br>ОФП<br><br>Двусторонняя игра          |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение                  |
| 9.  | Совершенствование<br>техники верхней и<br>нижней передачи мяча.<br><br>Либеро.<br><br>ОФП  |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение                  |
| 10. | Строение и функции<br>организма  | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |

|     |  |     |   |     |                                  |
|-----|--|-----|---|-----|----------------------------------|
|     | Совершенствование техники прямой подачи и приема мяча после подачи.<br>ОФП<br>Двухсторонняя игра             |     |   |     |                                  |
| 11. | Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                         |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение               |
| 12. | Игра в защите.<br>Индивидуальные действия.<br>Самостраховка и страховка.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра         |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 13. | Правила игры в волейбол<br>Игра в защите (в парах в тройках)<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                     | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 14. | Совершенствование техники прямой подачи и приема мяча после подачи. Доводка мяча<br>ОФП<br>Двусторонняя игра |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 15. | Личная гигиена спортсмена<br>ОФП<br>Совершенствование техники приема мяча в падении.<br>Учебная игра         | 0,5 | 1 | 1,  | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 16. | Совершенствование техники нападающего удара в 4-ке   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |

|     |  |     |   |     |                                  |
|-----|--|-----|---|-----|----------------------------------|
|     | ОФП<br>Двусторонняя игра   |     |   |     |                                  |
| 17. | Совершенствование техники нападающего удара в 3-ке..<br>ОФП<br>Двусторонняя игра   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 18. | Правила игры в волейбол<br>Совершенствование техники приема мяча после нападающего удара.<br>ОФП<br>Учебная игра                 | 0,5 | 1 | 1.5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 19  | Личная гигиена спортсмена<br>ОФП<br>Совершенствование техники прямой подачи и техники приема мяча после подачи<br>Подвижные игры | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 20  | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.<br>ОФП<br>Эстафеты   |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 21  | Бросок мяча одной рукой с двойного шага.<br>Передачи мяча в движении<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                                 |     | 1 | 1   | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 22  | Личная гигиена спортсмена<br>ОФП   | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |

|               |  |          |           |           |                                     |
|---------------|--|----------|-----------|-----------|-------------------------------------|
|               | Переходящий мяч.<br>Работа у сетки.<br>Подвижные игры  |          |           |           |                                     |
| 23            | Переходящий мяч. Блок.<br>Скидка. Работа у сетки.<br>ОФП<br>Двусторонняя игра                    |          | 1         | 1         | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 24            | Правила игры в волейбол<br>Игра в защите.<br>Индивидуальные<br>действия.<br>ОФП<br>Учебная игра. | 0,5      | 1         | 1,5       | Беседа, наблюдение,<br>соревнования |
| 25            | Контрольные испытания  |          | 1         | 1         | Контрольные<br>испытания            |
| <b>Итого:</b> |  | <b>5</b> | <b>25</b> | <b>30</b> |                                     |

### Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Состояние и развитие волейбола в Самаре и в России /1 час/.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом.

К технической подготовке 1 модуля добавляется и тактической

подготовке 2 модуля добавляется интегральная подготовка групповые и командные действия.

### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
3. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещения.
4. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
5. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
6. Выполнение изученных приемов техники /и способов/ в различных сочетаниях /чередование способов перемещения.
7. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
8. Многократное повторение изученных тактических действий /индивидуальных, групповых в защите и нападении.
9. Пионербол.
10. Задания в игре, основанные на пройденном материала, по технике и тактике.
11. Учебные игры по упрощенным правилам.

### **Планируемые результаты**

#### **Задачи контрольных нормативов**

- Содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в волейболе;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений, на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных способностей занимающихся;
- 

Содержание контрольных нормативов для учащихся включают в себя:

*Раздел:* определение уровня физической подготовленности и двигательных способностей обучаемых.

Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину, отжимания и подтягивания, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку. Задания составлены согласно сложности по годам обучения на этапах многолетней подготовки. Оговорены различные условия и параметры выполнения упражнений.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств занимающихся.

*2 раздел:* определение уровня теоретической подготовленности учащихся осуществляется путем оценки теоретических знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания, истории и развития физической культуры и олимпийского движения. Теоретические занятия проводятся согласно нагрузке и тематике, предусмотренной учебным планом.

Результаты 2 раздела оцениваются по 3-уровневой бальной системе: «3» - достаточный уровень знаний, «4» - хорошие знания в области теории физической культуры, «5» - отличные знания и теоретическая подготовленность учащихся.

*3 раздел:* соревновательная и судейская практика.

Основными условиями перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований КПН по разделам 1 и 2 не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся; уровень освоения 1 и 2 разделов, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

## **Предполагаемый результат**

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.

## **Раздел воспитания**

### **1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.**

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачи воспитания** детей по программе заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

#### **Основные целевые ориентиры воспитания в программе:**

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

### **2. Формы и методы воспитания**

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей

в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### 3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к тренеру, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### 4. Календарный план воспитательной работы

| №п/п | Название события, мероприятия                    | Сроки    | Форма проведения             | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|------|--|----------|------------------------------|--|
| 1    | «ФизкультПривет!»                                | сентябрь | Массовый спортивный праздник | Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте                     |
| 2    | «История волейбола в России и Самарской области» | ноябрь   | Тематическая беседа          | Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте                     |
| 3    | «Волейбол в школу»                               | декабрь  | Спортивный фестиваль         | Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте                     |

|   |   |                |   |  |
|---|---|----------------|---|--|
| 4 | «С новым годом!»                                    | декабрь        | Праздник с родителями   | Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте |
| 5 | «23+8»  | март           | Спортивный праздник с родителями, посвященный 23 февраля и 8 марта» | Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте |
| 6 | Организационные собрания с родителями, консультации | В течение года | Групповые, индивидуальные консультации, открытые тренировки         | Фото материалы   |

### **Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

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

#### Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- гимнастические маты;
- гантели;
- теннисные мячи.

### *Литература*

Приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Волейбол"

Приказ Минспорта России от 23.07.2014 N 620 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Волейбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2014 N 33587)

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной

деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.

3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.

4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)

6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.

• **Для детей и родителей:**

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002.

2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.

3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.

4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.