

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Центр детского творчества «Приокский»

Утверждено
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

С.И.Орлова

Приказ

02-02/116

от «04» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

Возраст детей: 7-15 лет
Разноуровневая, модульная
Трудоемкость программы – 432 часа
Стартовый уровень-144 часа;
Базовый уровень- 144 часа;
Продвинутый уровень -144 часа.

Рязань 2023

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» нацелена на формирование грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности, укрепление здоровья детей и их всестороннее физическое развитие, а также на воспитание гармонично развитой и социально- ответственной личности.

Данная программа разработана на основе разноуровневой модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ Самарской области, автор разработчик - тренер преподаватель Давыдова О.Н.

Актуальность программы

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно- двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- вовлечение детей в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры.

Новизна программы:

Обеспечение доступа к качественному дополнительному образованию, усиление воспитательной составляющей; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы объединения Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Педагогическая целесообразность:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области

физической культуры и спорта. Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

Роль и место программы в Образовательной программе центра

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МБУДО «ЦДТ «Приокский» (далее Центр). Программа-основной документ планирования и организации образовательного процесса. В соответствии с основными положениями Образовательной программы Центра данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» осуществляется в соответствии с нормативными документами Центра.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения учащихся, преемственность в решении образовательных, воспитательных и развивающих задач, удовлетворяет социальный заказ на развитие обучающихся, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, а так же формирует личностные качества ребенка.

Возраст детей: дети 7-15 лет.

Условия набора и наполняемость групп:

группы формируются с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Оптимальная наполняемость групп – 10-15 обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора. Зачисление в группы производится на основании подачи родителями (законными представителями) заявления в информационной системе Навигатор дополнительного образования на данную дополнительную общеобразовательную программу.

Зачисление обучающихся в учебную группу на текущий учебный год осуществляется приказом директора. Возможен дополнительный набор обучающихся в группы в течение всего учебного года при наличии вакантных учебных мест.

Формируются разновозрастные группы постоянного состава.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой

Режим занятия: Режим занятий определяется педагогической нагрузкой и составляется в соответствии с локальными актами Центра.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа в день. Академический час -45 минут. Количество часов по программе 144 часа в год.

Сроки реализации: программа разноуровневая, Каждый уровень программы имеет трудоемкость 144 часа в год.

Объем программы: 432 часа.

Отличительные особенности программы

Данная программа предполагает освоение по трём уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программ позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала. Программа имеет модульный принцип построения, каждый уровень включает три учебных модуля. Модули реализуются последовательно.

Каждая ступень программы может быть использована отдельно. Учащийся может начать обучение с любого уровня программы, перейти на следующий по результатам промежуточной диагностики или контрольных процедур. Так же по окончании освоения

года обучения каждого уровня, обучающийся может завершить обучение после прохождения итоговой аттестации.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности:

- Коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).
- Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).
- Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
- Организация и учет контрольных упражнений.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Участие в соревнованиях так же служит показателем освоения обучающимися программы. Итоговый контроль (итоговая аттестация) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают контрольные нормативы по общей физической и технико-тактической подготовке. (Приложение).

Цель программы: гармоничное физическое развитие, удовлетворение потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам общей и специальной физической подготовки при освоении техники волейбола.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение знаний о волейболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение основам техники и тактики игры;
- дать возможность применить на практике полученные знания о технике и тактике игры в волейбол;
- укрепление здоровья.

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятий волейболом;
- развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развить способности в игре в волейбол;
- развить самостоятельность, активность.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание чувства патриотизма;

Планируемые результаты освоения программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программ всех уровней на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

4. Формирование ценностных ориентаций;

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

В результате обучения по разноуровневой модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» обучающийся должен: знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств для укрепления здоровья;

- основы формирования грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности; уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, группе и т.п.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- контрольные нормативы по общей физической и технико-тактической подготовке.

Учебный план программы

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	«Азбука волейбола»	47	16	31
2.	«Игра по правилам»	47	15	32
3.	«Закрепление навыков»	50	16	34
	ВСЕГО ЧАСОВ	144	47	97
2 год обучения (базовый уровень)				
1.	«Теоретическая подготовка»	45	12	33
2.	«Общая физическая подготовка»	46	10	36
3.	«Специальная физическая подготовка»	53	15	38
	ВСЕГО ЧАСОВ	144	37	107
3 год обучения (продвинутый уровень)				
1.	«Волейбол – командная игра»	46	16	30
2.	«Техника игры в волейбол»	50	14	36
3.	«Тактика игры в волейбол»	48	13	35

	ВСЕГО ЧАСОВ	144	43	101
--	-------------	-----	----	-----

Стартовый уровень.

Содержание образовательной деятельности 1 года обучения

Цель программы – воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться и индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить детей с историей развития физической культуры и спорта, терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
- сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий, в спортивном зале, на спортивной площадке;
- ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием, самоконтролем, саморегуляцией;
- овладение умением индивидуальной работы по технике и навыками выполнения технических приемов, и их способов в волейболе.

Развивающие:

- формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
- способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей).

Воспитательные:

- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
- воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

Модуль «Азбука волейбола»

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Волейбол».

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомление с историей возникновения волейбола, как вида спорта в России и в мире, место и значение волейбола в системе физического воспитания;
- ознакомление с правилами техники безопасности;
- дать возможность применить на практике полученные знания о подвижных играх;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- овладение базовыми знаниями техники игры в волейбол.

Развивающие:

- способствовать развитию логического мышления, пространственного воображения, наблюдательности;
- развитие интереса к регулярным занятиям спортом.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитать уважение к товарищам по команде;
- формирование ценностных ориентиров на создание дружного и ответственного

коллектива.

Предметные результаты освоения модуля:

- *Обучающийся должен знать:*
- историю развития волейбола;
- правила техники безопасности во время занятий волейболом;
- правила подвижных игр;
- технику волейбольных приемов снизу и сверху.
- *Обучающийся должен уметь:*
- перемещение в стойке;
- выполнять индивидуальную работу над собой;
- выполнять прием, передачу мяча.
- *Обучающийся должен приобрести навык:*
- выполнения имитации нападающего удара на сетку;
- выполнения волейбольных приёмов снизу и сверху.

Содержание модуля «Азбука волейбола»

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях, проведение медико-биологических исследований.

Практика: игровые упражнения.

Тема 2. История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель». ОФП.

Теория: изучение исторических сведений о возникновении и развитии волейбола.

Практика: участие в подвижных играх.

Тема 3. Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке, выполнения ОРУ на разные группы мышц.

Практика: подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями, отработка на практике перемещение в стойке.

Тема 4. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Расстановка на волейбольной площадке, правила игры. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка» с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, расстановки на волейбольной площадке, правила игры.

Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами.

Тема 5. Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Обзор основных этапов развития волейбола. Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).

Теория: наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке, обзор основных этапов развития волейбола, виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).

Практика: отработка на практике способов перемещения на площадке.

Тема 6. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте.

Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 7. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: наглядный пример и демонстрация разминки в парах и техники приема сверху с собственного подброса мяча.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Тема 8. Комплекс ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Изучение зон на волейбольной площадке.

Теория: демонстрация и объяснение расположения зон на волейбольной площадке.

Практика: выполнение комплекса ОРУ, эстафеты, подвижная игра «Перестрелка».

Тема 9. ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 10. ОРУ. Подводящие упражнения: перемещения в стойке. Круговая тренировка на развитие силы (лыжные эспандеры).

Теория: наглядный пример и объяснение подводящих упражнений: перемещения в стойке.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты игра в мини-волейбол, круговая тренировка на развитие силы с лыжными эспандерами.

Тема 11. Пионербольная подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в пионербол,

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения пионербольной подачи с 3-6 м.

Практика: эстафеты, игра в пионербол.

Тема 12. Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения атакующих действий в пионерболе, работы в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке.

Практика: подвижная игра «Класс, Смирно!», упражнения на расслабление мышц.

Тема 13. Обучением двигательным основам нападения в пионерболе на гимнастическом мостике. Отработка приема сверху с заданиями. Подвижная игра «Вызов номеров».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения двигательных основ нападения в пионерболе на гимнастическом мостике.

Практика: отработка приема сверху с заданиями, подвижная игра «Вызов номеров».

Тема 14. Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на координацию движения с волейбольным мячом.

Практика: работа в парах: отрезки с перебежками.

Тема 15. Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передача сверху двумя руками вдоль сетки.

Практика: тренировочная игра.

Тема 16. ОРУ. Круговая тренировка на развитие ловкости. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, круговой тренировка на развитие ловкости.

Практика: круговая тренировка, двусторонняя учебная игра с заданиями

Тема 17. ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ. Практика: контрольные испытания, подвижные игры.

Тема 18. ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, нападающих бросков из зон 4,3,2 с высоких и средних и силовых передач.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-пионербол.

Тема 19. ОРУ. Индивидуальная работа над собой: отработка приёма мяча снизу

двумя руками. Чередование приемов сверху и снизу.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения чередования приемов сверху и снизу.

Практика: отработка волейбольного приёма индивидуально над собой.

Тема 20. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: обсуждение правил игры в пионербол.

Практика: двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Модуль «Игра по правилам»

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей в подвижной игре в волейбол.

Задачи модуля:

Обучающие:

- расширить, актуализировать знания об истории развития волейбола и основных правилах игры в волейбол;
- формирование культуры движений, развитие двигательных качеств;
- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению самоконтроля;
- продолжение освоения техники приемов в волейболе;
- дать возможность применить на практике полученные знания о подвижных играх;
- дать возможность применить на практике полученные знания о правилах игры в (пионербол) волейбол.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес к волейболу различными подводящими упражнениями (игра в пионербол);
- развивать познавательный интерес к волейболу различными подводящими упражнениями в парах, индивидуальной работой над собой;
- развить умение комплексного реагирования на быстрые перемещения нескольких объектов восприятия: партнеры, соперники и (с особенно высокой скоростью) мяч;
- умения составлять дневник самоконтроля и пользоваться им;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- создать условия, обеспечивающие воспитание физической подготовленности (ведение дневника самоконтроля);
- привить обучающимся навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основные приемы волейбола, стойки и перемещения;
- составные части самоконтроля;
- основные правила игры в пионербол, судейскую практику и историю волейбола в России.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять прямую и боковую подачу, прием мяча;
- самостоятельно составлять комплекс общеразвивающих упражнений;
- выполнять действия в нападении и защите.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения техники приемов снизу и сверху;
- игры в нападении и защите, посредством подводящей игры в пионербол.

Содержание модуля «Игра по правилам»

Тема 1. Дневник самоконтроля. Комплекс упражнений на развитие ловкости.

Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Отрезки с перебежками.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений на развитие ловкости.

Практика: индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника, отрезки с перебежками.

Тема 2. Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, игра в пионербол.

Тема 3. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии в спортивных залах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Тема 4. Правила волейбола. Положение о проведении соревнований. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку.

Теория: наглядный пример и объяснение *правил* волейбола, содержания и требований положения о проведении соревнований.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, упражнений на растяжку.

Тема 5. ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями.

Подвижная игра «Перестрелка».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения многоскоков, прыжков, челночного бега, бега с заданиями.

Практика: ОФП, Подвижная игра «Перестрелка».

Тема 6. Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения индивидуальной работы у стены, акробатических упражнений.

Практика: двусторонняя учебная игра с заданиями.

Тема 7. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. *Определение времени для отталкивания при блокировании.* Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).

Теория: наглядный пример и объяснение выбора места при приёме нижней и верхней подач, выбора приёма мяча, посланного через сетку, *определения времени для отталкивания при блокировании.*

Практика: отработка подводящих упражнений на практике, игра в пионербол.

Тема 8. ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.

Теория: демонстрация и объяснение взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в пионербол.

Тема 9. Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад».

Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение расположения игроков при приёме подачи.

Система игры: «углом вперёд» и «углом назад» с применением групповых действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 10. Разминка в парах. *Виды подач и их значение в волейболе.* Силовые подачи.

Теория: наглядный пример и объяснение *видов подач и их значение в волейболе*, силовых подач.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол, самостоятельная работа на информационной доске.

Тема 11. ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения волейбольных приёмов.

Практика: отработка силовых подач.

Тема 12. ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отражённого сеткой, приема мяча снизу в группе.

Практика: Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Тема 13. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: выполнение упражнений на расслабление мышц.

Тема 14. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 15. Подвижная игра «Перестрелка». Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения, взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

Практика: тренировочная игра - в нападение через зону 3.

Тема 16. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Учебно-тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики игры с одним связующим, игра в нападение с первой зоны со второй линии.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 17. ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. Судейская практика.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, судейской практики.

Практика: контрольные испытания, учебно-тренировочная игра.

Модуль «Закрепление навыков»

Цель: закрепить ранее изученные знания, технику, правила игры и волейбольные приёмы на практике в процессе игры.

Задачи:

Обучающие:

- расширить знания о самоконтроле;
- сформировать потребность в составлении и ведении режима дня;
- ознакомление со строением и функциями организма человека;
- закрепить в самостоятельной деятельности умение выполнять разминку в парах;
- освоение приема, передачи и ударов по мячу.

Развивающие:

- формировать умение выполнять передачи в парах на точность;
- развивать умение высказывать свою точку зрения в обсуждении и принятия коллективного решения;
- способствовать развитию умения правильно обобщать данные и делать выводы;
- продолжать развивать выполнение приёмов сверху и снизу;
- продолжать развивать выполнение приёмов нападения во время игры в (пионербол) волейбол;

- дать возможность составлять режим дня;
- развивать личностные качества – самостоятельность, ответственность, активность, наблюдательность.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию волевых качеств;
- создать условия, обеспечивающие воспитание координационных способностей;
- содействовать выявлению и развитию инициативы организаторских способностей;
- содействовать воспитанию патриотизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- методику упражнений, работать индивидуально и в парах для достижения спортивного результата;
- строение организма человека;
- закрепить правила игры в пионербол (волейбол);
- правильность выполнения техники приема, передачи и удара по мячу.

Учащийся должен уметь:

- составлять и соблюдать режим дня;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приёмы нападения во время игры.

Учащийся должен иметь навык:

- применения комплекса упражнений для разных групп мышц;
- применения волевых качеств спортсмена;
- выполнения технических упражнений.

Содержание модуля «Закрепление навыков»

Тема 1. ОФП. Полоса препятствий. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Упражнения на растяжку. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 2. Строение и функции организма человека. СФП. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение строения и функции организма человека, техники выполнения ОРУ.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 3. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.

Теория: демонстрация и объяснение техники приема и передачи мяча сверху и снизу.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 4. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения малой интенсивности.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие скоростно- силовых качеств.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Упражнения малой интенсивности.

Тема 5. Режим дня. Индивидуальная работа у стены: подача мяча снизу и сверху на точность. Подвижная игра «Третий лишний».

Теория: наглядный пример и объяснение режима дня, техники подачи мяча снизу и сверху на точность.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол на малой площадке.

Тема 6. ОФП. Легкоатлетические упражнения. Волевые качества спортсмена.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения легкоатлетических упражнений, волевых качеств спортсмена.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 7. Тактика вторых передач. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача на малой площадке.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики вторых передач.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 8. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. Правила соревнований.

Теория: обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 9. Внутригрупповой турнир по пионерболу. Выявление организаторских способностей.

Теория: выявление организаторских способностей

Практика: игра в пионербол.

Тема 10. Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

Практика: разминка в парах.

Тема 11. Инструктаж по технике безопасности, подвижная игра.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 12. ОФП. Упражнения для туловища. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для туловища.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, действие в нападении и защите, подводящая игра в нападение с первой зоны со второй линии в пионербол.

Тема 13. Закрепление техники блокирования. Подвижная игра «Вызов номеров»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения блокирования.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подвижная игра «Вызов номеров».

Тема 14. СФП. Упражнения для развития прыгучести. Эстафета

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол, эстафета.

Тема 15. Работа в парах: обучение прямому нападающему удару. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 16. ОФП. Развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 17. Взаимодействие игроков задней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение техники взаимодействия игроков задней линии с игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол, волейбол на малой площадке.

Тема 18. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики взаимодействия игроков передней

линии и игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 19. Самоконтроль. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема снизу с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема снизу с собственного подброса мяча, *самоконтроль* (тестирование).

Практика: двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями. **Тема 20. Прием мяча сверху в падении.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча сверху в падении.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 21. ОФП. Развитие силы. Закрепление знаний по системам игры: «углом вперед» и

«углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы, закрепление знаний по системам игры: «углом вперед» и «углом назад».

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 22. ОФП. Развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 23. Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.

Теория: обсуждение *правил игры* в волейбол.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 24. СФП. Развитие координационных способностей.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 25. Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.

Теория: обсуждение существующих внешних «негативных» факторов.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 26. СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений, развивающих быстроту ответных действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 27. Контрольные соревнования по волейболу.

Теория: обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Базовый уровень. Содержание образовательной деятельности 2 года обучения

Цель программы – базовая технико-тактическая и физическая подготовка, осуществление освоения основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширить и актуализировать знания обучающихся с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
- сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием;
- продолжить обучение основам знаний, техники и тактики игры в волейбол.

- **Развивающие:**
- формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
- способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей).
- **Воспитательные:**
- Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
- воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

Базовый уровень. Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Теоретическая подготовка»	45	12	33
2.	«Общая физическая подготовка»	46	10	36
3.	«Специальная физическая подготовка»	53	15	38
	ИТОГО:	144	37	107

Модуль «Теоретическая подготовка»

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

Цель модуля: Изучение методов и характерные особенности теоретической подготовки в волейболе, ее взаимосвязь с другими видами подготовки. Формирование и развитие функциональных возможностей организма и двигательных навыков. Рост спортивного совершенствования волейболистов.

Задачи модуля:

Обучающие:

- Стимулировать обучающихся к соблюдению правил техники безопасности;
- изучение влияния физических упражнений на организм человека;
- расширить и актуализировать знания о технике выполнения упражнений, о методике обучения и тренировки, о правилах и судействе на соревнованиях;
- закрепить знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене;
- анализ кинограмм по технике игровых действий и видеозаписей лучших мастеров;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, овладение базовой техникой игры в волейбол.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;
- начать работу по развитию рефлексии;

- развивать восприятие сразу нескольких объектов (спортсмен, мяч), как в центре, так и на периферии поля зрения;
- способствовать развитию сложных в моторном отношении действий, представляющих собой манипуляции с мячом.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола;
- строение и функции организма человека;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- гигиену, врачебный контроль и самоконтроль;
- правила игры в волейбол;
- интегральную подготовку;
- правила техники безопасности во время занятий волейболом.

Обучающийся должен уметь:

- перемещение в стойке;
 - выполнять приемы, передачу мяча;
 - работать в парах, индивидуально;
 - осуществлять нападающий удар по прямой, по диагонали;
 - осуществлять быстрый переход от атакующих действий к защитным и соответственно;
 - рассуждать как бы за других спортсменов (создается возможность построить модель поведения другого человека по типу «я знаю, что он думает, что я поступлю так-то, а я поступлю так-то»);
- Обучающийся должен приобрести навык:*
- выполнения волейбольных приёмов.

Содержание модуля «Теоретическая подготовка»

Тема 1. Правила техники безопасности. Вводное учебно-тренировочное занятие. Медико-биологические исследования.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях, проведение медико-биологических исследований с занесением в личную карточку спортсмена.

Практика: вводная тренировка.

Тема 2. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Подвижные игры. ОФП.

Теория: изучение исторических сведений о возникновении волейбола. Практика: участие в подвижных играх.

Тема 3. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, наглядный пример, демонстрация и объяснение техники перемещения в стойке.

Практика: самостоятельное выполнение ОРУ, отработка на практике перемещения в стойке.

Тема 4. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом

вперед, спиной вперед, скачком.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Тема 5. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке.

Практика: отработка на практике способы перемещения на площадке.

Тема 6. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте. Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 7. Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола.

Теория: демонстрация приема передачи двумя руками сверху на месте, и после передачи вперед.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 8. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками над собой.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол.

Тема 9. ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол

Теория: изучение правил игры в волейбол, наглядный пример и объяснение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 10. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема 11. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения нижней прямой подачи с 3-6м.

Практика: эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема 12. Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Практика:

Тема 13. Правила и судейство игр по волейболу.

Теория: изучение правил игры в волейбол.

Практика: учебная игра в мини-волейбол.

Тема 14. Работа в парах: передача мяча приемом сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками стоя у сетки из зоны 3 в зону 2 и передачи мяча приемом снизу стоя у сетки из зоны 3 в зону 4.

Практика: Учебная игра в мини-волейбол.

Тема 15. Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Сведения о строении и функциях организма, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающего удара по прямой линии с собственного подброса мяча.

Практика: учебная игра в нападении и защите.

Тема 16. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение техники выполнения разминки ОРУ в парах.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры.

Тема 17. ОРУ в парах. Соревнования 4x4 по упрощенным правилам волейбола.

Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ в парах. Практика: соревнования 4x4 по упрощенным правилам волейбола, подвижные игры.

Тема 18. ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Теория: Сведения о строении и функциях организма. Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающих ударов из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол с заданиями.

Тема 19. Работа в парах: приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча на точность. Игра в защите

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча снизу двумя руками, нижней передачи мяча на точность.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол в защите.

Тема 20. Двусторонняя учебная игра с заданиями. Волейбол. Упражнения малой интенсивности.

Теория: обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: двусторонняя учебная игра в волейбол.

Модуль «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления волейболистов, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий волейболом.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, повышение функциональных возможностей, общей работоспособности.

Задачи модуля:

Обучающие:

- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; формирование культуры движений, развитие двигательных качеств;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться;
- продолжить совершенствовать знания о технике выполнения упражнений, о методике обучения и тренировки, о правилах и судействе на соревнованиях;
- продолжить освоение техники игры в волейбол.

Развивающие:

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные

мячи, вес партнера).

- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

Воспитательные:

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела с помощью гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений;
- содействовать усвоению игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе
- «углом вперед» с применением групповых действий.
- участие в спортивных соревнованиях.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- выполнение упражнений на развитие основных групп мышц;
- технику безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами;
- виды волейбольных подач, технику выполнения верхней прямой и боковой подачи;
- техники выполнения гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения с предметами и без;
- выполнять группировки и перекаты в различных положениях, кувырки вперед, назад, соединять несколько акробатических упражнений в несложные комбинации;
- выполнять упражнения в беге, прыжках и метаниях.
- играть в подвижные игры: футбол, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.
- выполнять подачу, прием и передачу с волейбольным мячом.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений;
- игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» с применением групповых действий.
- игровых действий с использованием блокирования и разных видов подач.

Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

Тема 1. Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Практика: упражнения на развитие силы, отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 2. Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц – рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Теория: группировки и перекаты в различных положениях., наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Практика: Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц – рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях, отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 3. Правила техники безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии в тренажёрных залах. Практика: отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 4. ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости. Упражнения малой интенсивности.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с мячами, прыжков в высоту с прямого разбега (с мостика) и через планку (веревочку).

Практика: круговая тренировка на развитие выносливости, упражнения малой интенсивности.

Тема 5. ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижная игра – перестрелка.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, многоскоков, прыжков, челночного бега и бега на 30м.

Практика: ОФП. Подвижная игра – перестрелка.

Тема 6. Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения блокирования, одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Практика: упражнения на развитие ловкости, блокирование, подвижная игра в бадминтон.

Тема 7. Выбор места при приёме нижней и верхней подачи. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) – фазы приема мяча.

Теория: наглядный пример и объяснение выбора места при приёме нижней и верхней подачи, определения времени для отталкивания при блокировании, выбора приёма мяча, посланного через сетку – фазы приема: стартовая, подготовительная, рабочая, заключительная.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике. Игра в волейбол.

Тема 8. ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Теория: демонстрация и объяснение взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Практика: ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи), отработка волейбольных приёмов на практике.

Тема 9. Расположение игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение расположения игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 10. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м.

Теория: наглядный пример и объяснение метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Практика: стойки и перемещение игрока, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи, эстафетный бег с этапами до 10 м.

Тема 11. Подвижная игра в баскетбол. Подтягивание, поднятие и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Теория: наглядный пример и объяснение техники: подвижной игры в баскетбол, верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой. ТБ при игре в баскетбол.

Практика: Подтягивание, поднятие и опускание ног из различных положений, нападающий удар в парах, отрезки с перебежками.

Тема 12. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча сверху, снизу по кругу через середину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками стоя

спиной к цели, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отражённого сеткой, приема мяча снизу в группе.

Практика: отработка приемов мяча сверху, снизу по кругу через середину в группе, учебная игра.

Тема 13. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощением (набивными мячами).

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: игра в волейбол.

Тема 14. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи в зоне 3.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 15. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение взаимодействий игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

Практика: тренировочная игра.

Тема 16. Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке.

Действия в защите и нападении в волейболе. Подвижная игра в футбол.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении в волейболе.

Практика: упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в футбол.

Тема 17. ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие быстроты.

Практика: контрольные испытания.

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы во время игры в волейбол. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Цель: развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития, а также закрепление ранее изученных волейбольных приёмов на практике в процессе игры.

Задачи:

Обучающие:

- изучить установку игрокам перед соревнованиями;
- развитие необходимых физических способностей;
- расширить знания о строении и функциях организма человека;
- освоение волейбольных приемов, передач и нападающих ударов по мячу.

Развивающие:

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в волейболе;
- развитие восприятия и анализ игровой ситуации (объем, интенсивность, распределение и переключение внимания; быстрота мыслительных процессов; способность к сосредоточению);

Воспитательные:

- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

- воспитание патриотизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- двигательные качества спортсмена;
- факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию;

Учащийся должен уметь:

- развивать физические и личные качества, необходимые для успешного освоения техники и тактики волейбола;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- выполнять индивидуальные и групповые практические действия;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- соблюдать спортивную этику, дисциплину.

Учащийся должен иметь навык:

- выполнения освоения технических упражнений.

Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»

Тема 1. Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития быстроты.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 2. Бег с остановками и изменением направления. Отрезки с перебежками. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника.

Теория: наглядный пример и объяснение техники бега с остановками и изменением направления, выполнения упражнения «отрезки с перебежками» с волейбольным мячом.

Практика: отработка волейбольных приёмов в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления волейбольного приема с подброса мяча напарником.

Тема 3. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.

Теория: демонстрация и объяснение техники бега (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 4. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие прыгучести.

Практика: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Тема 5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении

подач.

Верхняя прямая подача мяча на точность.

Теория: наглядный пример и объяснение техники верхней прямой подачи мяча на точность.

Практика: выполнение круговых движений руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, стоя спиной к гимнастической стенке в (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Двусторонняя учебная игра в нападении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения многократных бросков набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол в нападении.

Тема 7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач.

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

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 8. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Правила соревнований.

Теория: наглядный пример, демонстрация упражнений, необходимых при блокировании: Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мячи т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера – вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах, обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 9. Игра на малой площадке 4x4. Внутригрупповой турнир по волейболу.

Практика: двусторонняя игра в волейбол.

Тема 10. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты.

Теория: наглядный пример и объяснение выполнения упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Практика: эстафеты.

Тема 11. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 12. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Основы биомеханики.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация техники выполнения упражнений, необходимых при блокировании: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия; то же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера; упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений; нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук; нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении); предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 13. Прямой нападающий удар.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара: с набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх – одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 14. СФП. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 15. Разминка в парах на точность. Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара и удара по диагонали.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 16. ОФП. Развитие силы. Силовые подачи

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка силовой подачи на практике, игра в волейбол.

Тема 17. СФП. Передача мяча в прыжке.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча в прыжке: многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование); многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его; приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться)

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 18. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики взаимодействия игроков передней линии со связующим игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 19. Закрепление передачи мяча в прыжке.

Теория: объяснение передачи мяча в прыжке.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 20. Прием мяча сверху в падении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча сверху в падении.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 21. ОФП. Развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений); упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 22. ОФП. Развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 23. Учебная игра.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают); то же, но опираясь о стену пальцами; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой; упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол на малой площадке.

Тема 24. СФП. Развитие координационных способностей.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей: выпад на гимнастической скамейке, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования с использованием гимнастического мата.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол. **Тема 25.**

Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов. Теория: обсуждение существующих внешних «негативных» факторов.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 26. СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений, развивающих быстроту ответных действий: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м); «челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной вперед; по принципу

«челночного» бега передвижение приставными шагами; то же с набивными мячами в

руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 27. Комплекс ОРУ на все группы мышц. Контрольные соревнования по волейболу.

Теория: обсуждение правил соревнований.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, двусторонняя игра в волейбол.

Содержание образовательной деятельности 3 года обучения (продвинутый уровень)

Цель программы: специальная подготовка: технико-тактическая, физическая, интегральная, в том числе игровая, соревновательная, введение элементов специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро) и психологическая подготовка спортсмена.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- психологическая подготовка спортсмена – осознание игроками задач (на предстоящую игру);
- актуализировать знания об установке игрокам перед соревнованиями;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- определение каждому обучающемуся игровой функции в команде и с учетом этого, индивидуализация видов подготовки;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола.

Развивающие:

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре;
- реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве игровых действий;
- достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований;
- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- развитие процессов восприятия;
- развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции);
- совершенствование внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

Воспитательные:

- содействие воспитанию спортивных способностей обучающихся;
- регулярное участие в соревнованиях;
- привлечение родительского актива к участию в организации учебно-воспитательной работы объединения.

Учебный план 3 года обучения(продвинутый уровень)

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Волейбол – командная игра»	46	16	30
2.	«Техника игры в волейбол»	50	14	36
3.	«Тактика игры в волейбол»	48	13	35
ВСЕГО ЧАСОВ		144	43	101

Модуль «Волейбол – командная игра»

Волейбол – командный вид спорта, который воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, освоение игровых навыков посредством упражнений и ОФП.

Задачи модуля:

Обучающие:

- воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этикособенностей;
- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- совершенствовать технику нападения: перемещения и стойки; передачи; отбивание мяча кулаком; подачи; нападающих ударов;
- совершенствовать технику защиты: перемещения и стойки; приемов сверху двумя руками снизу, блокирования.

Развивающие:

- развитие восприятия – «чувство дистанции» при приеме мяча, передачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять эмоциями;
- круговые тренировки на развитие координации, групповых и командных действий в защите и нападении.

Воспитательные:

- воспитание спортивного характера, «бойцовских качеств»;
- самовоспитание – чувства патриотизма, доброты, честности, широты, глубины, критичности, остроты ума, целеустремленности, смелости, решительности и других качеств;
- самовоспитание волевых качеств;
- участие в спортивных соревнованиях.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности выполнения упражнений;
- психологическую подготовку спортсмена;
- основы техники и тактики игры в волейбол;
- выполнение упражнений на развитие групповых и командных действий в нападении и защите;
- техники выполнения подач, отражение подач, верхней передачи, нападающего удара, постановку блока и игру в нападении и защите по системам игры: «углом вперед» и «углом назад» с применением групповых и командных действий.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;
- играть в подвижные игры: футбол, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.
- выполнять подачу, отражать подачи, верхнюю передачу, нападающий удар, ставить и организовывать блок, групповые и командные действия в защите.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения волейбольных приемов в падении;
- применения волевых качеств и развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции);
- игровых действий с использованием блокирования и разных видов подач.

Содержание модуля «Волейбол – командная игра»

Тема 1. Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях, проведение медико-биологических исследований с занесением в личную карточку обучающегося.

Практика: вводная тренировка.

Тема 2. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Подвижные игры. ОФП.

Теория: изучение исторических сведений о возникновении волейбола.

Практика: участие в подвижных играх.

Тема 3. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, наглядный пример, демонстрация и объяснение техники перемещения в стойке.

Практика: самостоятельное выполнение ОРУ, отработка на практике перемещения в стойке.

Тема 4. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом

вперед, спиной вперед, скачком.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Тема 5. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке.

Практика: отработка на практике способы перемещения на площадке.

Тема 6. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте.

Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 7. Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху.

Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола.

Теория: демонстрация приема передачи двумя руками сверху на месте, и после передачи вперед.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 8. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками над собой.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол.

Тема 9. ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол

Теория: изучение правил игры в волейбол, наглядный пример и объяснение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 10. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.

Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема 11. Нижняя прямая подача с 3-бм. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения нижней прямой подачи с 3-бм.

Практика: эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема 12. Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Практика:

Тема 13. Правила и судейство игр по волейболу.

Теория: изучение правил игры в волейбол. Практика: учебная игра в мини-волейбол.

Тема 14. Работа в парах: передача мяча приемом сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками стоя у сетки из зоны 3 в зону 2 и передачи мяча приемом снизу стоя у сетки из зоны 3 в зону 4.

Практика: Учебная игра в мини-волейбол.

Тема 15. Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Сведения о строении и функциях организма, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающего удара по прямой линии с собственного подброса мяча.

Практика: учебная игра в нападении и защите.

Тема 16. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение техники выполнения разминки ОРУ в парах.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры.

Тема 17. ОРУ в парах. Соревнования 4x4 по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ в парах.

Практика: соревнования 4x4 по упрощенным правилам волейбола, подвижные игры.

Тема 18. ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Теория: Сведения о строении и функциях организма. Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающих ударов из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол с заданиями.

Тема 19. Работа в парах: приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча на точность. Игра в защите

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча снизу двумя руками, нижней передачи мяча на точность.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол в защите.

Тема 20. Двусторонняя учебная игра с заданиями в волейбол. Упражнения малой интенсивности.

Теория: обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: двусторонняя учебная игра в волейбол.

Модуль «Техника игры в волейбол»

При игре в волейбол роль техники особенно велика, поскольку технические ошибки штрафуются судьей. Для того чтобы уметь ориентироваться во всех игровых ситуациях, необходимо обладать шестью основными навыками: подача, отражение подач, верхняя передача, нападающий удар, постановка блока и защита при наличии многочисленных технических вариантов, которые (в совокупности с соответствующими

тактическими и физическими условиями) называют игровыми навыками.

Цель модуля: Совершенствование игровых навыков, направленных на развитие зрительно моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений («чувства мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени»).

Задачи модуля:

Обучающие:

- психологическая подготовка спортсмена – осознание и оценка своих собственных возможностей (в настоящий момент);
- совершенствовать технику нападения: перемещения и стойки; передачи; отбивание мяча кулаком; подачи; нападающих ударов;
- улучшить технику защиты: перемещения и стойки; приемов сверху двумя руками и снизу, блокирования.

Развивающие:

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- совершенствовать технику выполнения силовых подач, отражение подач, верхней передачи, нападающего удара, постановку блока, игру в нападении и защите по системам игры: «углом вперед» и «углом назад» с применением групповых и командных действий.
- формировать технику игровых действий в защите и нападении по системе «углом вперед» с применением групповых и командных действий в двусторонней учебной игре.

Воспитательные:

- воспитание спортивного коллектива, как единой целой системы;
- воспитание ответственности и взаимодействие игроков на площадке;
- участие в спортивных соревнованиях.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основы техники и тактики игры в волейбол;
- выполнение упражнений на развитие групповых и командных действий в нападении и защите;
- технику безопасности выполнения упражнений;
- техники выполнения подач, отражение подач, верхней передачи, нападающего удара, постановку блока, игру в нападении и защите по системам игры: «углом вперед» и «углом назад» с применением групповых и командных действий.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;
- играть в подвижные игры: футбол, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.
- выполнять подачу, отражать подачи, верхнюю передачу, нападающий удар, ставить и организовывать блок, групповые и командные действия в защите.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения волейбольных приемов в падении;
- игровых действий с использованием блокирования и разных видов подач;
- игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» с применением групповых и командных действий.

Содержание модуля «Техника игры в волейбол»

Тема 1. Основы техники и тактики игры в волейбол. Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Практика: упражнения на развитие силы, отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 2. Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц – рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Теория: группировки и перекаты в различных положениях., наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Практика: Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц – рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях, отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 3. Правила техники безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии в тренажёрных залах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 4. ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости. Упражнения малой интенсивности.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с мячами, прыжков в высоту с прямого разбега (с мостика) и через планку (веревочку).

Практика: круговая тренировка на развитие выносливости, упражнения малой интенсивности.

Тема 5. ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижная игра – перестрелка.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, многоскоков, прыжков, челночного бега и бега на 30м.

Практика: ОФП, Подвижная игра – перестрелка.

Тема 6. Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения блокирования, одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Практика: упражнения на развитие ловкости, блокирование, подвижная игра в бадминтон.

Тема 7. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) – фазы приема мяча.

Теория: наглядный пример и объяснение выбора места при приёме нижней и верхней подач, определения времени для отталкивания при блокировании, выбора приёма мяча, посланного через сетку – фазы приема: стартовая, подготовительная, рабочая, заключительная.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 8. ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Теория: демонстрация и объяснение взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Практика: ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи), отработка волейбольных приёмов на практике.

Тема 9. Расположение игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение расположения игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 10. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.

Эстафетный бег с этапами до 10 м.

Теория: наглядный пример и объяснение метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Практика: стойки и перемещение игрока, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи, эстафетный бег с этапами до 10 м.

Тема 11. Подвижная игра в баскетбол. Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Теория: наглядный пример и объяснение техники: подвижной игры в баскетбол, верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой. ТБ при игре в баскетбол.

Практика: Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений, нападающий удар в парах, отрезки с перебежками.

Тема 12. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча сверху, снизу по кругу через середину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой, приема мяча снизу в группе.

Практика: отработка приемов мяча сверху, снизу по кругу через середину в группе, учебная игра.

Тема 13. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощением (набивными мячами).

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: игра в волейбол

Тема 14. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 15. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение взаимодействий игроков зон 4 и 2 с игроком зоны

3.

Практика: тренировочная игра.

Тема 16. Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке. Действия в

защите и нападении в волейболе. Подвижная игра в футбол.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении в волейболе.

Практика: упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в футбол.

Тема 17. ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие быстроты.

Практика: контрольные испытания.

Модуль «Тактика игры в волейбол»

Тактика игры имеет огромное значение. Высокий уровень целесообразности и эффективности разнообразных действий игроков в нападении и защите во многом определяет исход встречи. Для этого необходимо не только хорошее владение техническими приемами, но и оперативное тактическое мышление игроков. Это предъявляет высокие требования к уровню развития интеллекта игроков и их теоретической подготовке. Тактика игры в защите состоит из тактики приёма подач,

приёма нападающих ударов и страховки нападающих. Все три раздела складываются из командных, групповых и индивидуальных тактических действий игроков.

Цель: развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития, а также закрепление ранее изученных волейбольных приёмов на практике в процессе игры.

Задачи:

Обучающие:

- психологическая подготовка спортсмена – преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- вероятностное прогнозирование (оценка будущих действий партнеров и соперников на основе знаний об их склонности к принятию решений и прогнозе наиболее реальных ходов при данной тактической ситуации);

Развивающие:

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в волейболе;
- развитие физических способностей, необходимых для тактики приёма подач, приёма нападающих ударов и страховки нападающих;
- развитие личностных качеств – самостоятельности, ответственности, активности, наблюдательности;
- совершенствование тактики нападения в индивидуальных, групповых и командных действиях;
- совершенствование тактики защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.

Воспитательные:

- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- воспитание патриотизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- строение организма человека;
- двигательные качества спортсмена;
- факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию;
- правильность выполнения техники приемов, передачи и удара по мячу.

Учащийся должен уметь:

- развивать физические и личные качества, необходимые для успешного освоения техники и тактики волейбола;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- выполнять индивидуальные и групповые практические действия;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- соблюдать спортивную этику, дисциплину.

Учащийся должен иметь навык:

- быстрой смены тактических решений, плана действий;
- быстрого перехода от атакующих действий к защитным и соответственно;
- выполнения технических упражнений.

Содержание модуля «Тактика игры в волейбол»

Тема 1. Индивидуальные действия тактики нападения. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Теория: Индивидуальные действия тактики нападения: подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 2. Групповые действия тактики нападения.

Теория: взаимодействие игроков. наглядный пример и объяснение тактики нападения, техника бега с остановками и изменением направления,.

Практика: отработка волейбольных приёмов в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления волейбольного приема с подброса мяча напарником, выполнения упражнения «отрезки с перебежками» с волейбольным мячом. Бег с остановками и изменением направления. Отрезки с перебежками. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника.

Тема 3. Командные действия тактики нападения.

Теория: демонстрация и объяснение техники бега (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу. Игра в волейбол.

Тема 4. Индивидуальные действия тактики защиты. Выбор места при блокировании.

Упражнения для развития прыгучести.

Теория: тактика защиты в волейболе, индивидуальные действия тактики защиты, наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие прыгучести.

Практика: выбор места при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху, снизу, приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Тема 5. Групповые действия тактики защиты. Взаимодействие игроков зон.

Теория: наглядный пример и объяснение техники верхней прямой подачи мяча на точность.

Практика: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. взаимодействие игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Верхняя прямая подача мяча на точность.

Верхняя прямая подача мяча на точность. Выполнение круговых движений руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, стоя спиной к гимнастической стенке в (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 6. Командные действия тактики защиты: расположение игроков при приеме подачи.

Теория: система игры «углом вперед», наглядный пример и объяснение техники выполнения многократных бросков набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над

собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Практика: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол в нападении.

Тема 7. Индивидуальные действия тактики нападения: чередование верхней и нижней подач.

Теория: выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача в зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной. Наглядный пример и объяснение упражнений в парах: с набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач. Игра в волейбол.

Тема 8. Групповые действия тактики нападения: взаимодействие при второй передаче игроков.

Теория: наглядный пример, демонстрация упражнений, необходимых при блокировании: Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах, обсуждение правил соревнований. Правила соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике: взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Игра в волейбол.

Тема 9. Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи.

Практика: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3, двусторонняя игра в волейбол.

Тема 10. Индивидуальные действия тактики защиты: при страховке партнера.

Теория: индивидуальные действия тактики защиты при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). наглядный пример и объяснение выполнения упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами.

Практика: игра на малой площадке 4x4. Внутригрупповой турнир по волейболу. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Эстафеты.

Тема 11. Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков внутри

линии.

Теория: инструктаж по технике безопасности. взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приемеподачи в доигровке.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 12. Командные действия тактики защиты: расстановка при приеме подачи. Система игры в защите.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация техники выполнения упражнений, необходимых при блокировании: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия; то же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера; упражнения вдвоем, вдвоем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений; нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук; нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении); предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. игра в волейбол.

Тема 13. Прямой нападающий удар.

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

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 14. СФП. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 15. Разминка в парах на точность. Работа в парах.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удараи удара по диагонали.

Практика: Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 16. ОФП. Развитие силы. Силовые подачи

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка силовой подачи на практике, игра в волейбол.

Тема 17. СФП. Передача мяча в прыжке.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча в прыжке: многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование); многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его; приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг); из положения стоя на

гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться)

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 18. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики взаимодействия игроков передней линии со связующим игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 19. Закрепление передачи мяча в прыжке.

Теория: объяснение передачи мяча в прыжке.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 20. Прием мяча сверху в падении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча сверху в падении.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 21. Развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений); упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 22. Развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 23. Учебная игра.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают); то же, но опираясь о стену пальцами; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой; упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол на малой площадке.

Тема 24. Развитие координационных способностей.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей: выпад на гимнастической скамейке, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования с использованием гимнастического мата.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 25. Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.

Теория: обсуждение существующих внешних «негативных» факторов.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 26. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений, развивающих быстроту ответных действий: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м); «челночный»

бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной вперед; по принципу

«челночного» бега передвижение приставными шагами; то же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 27. Контрольные соревнования по волейболу. Правила соревнований

Теория: обсуждение правил соревнований.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, двусторонняя игра в волейбол.

Тема 28. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов

Практика: сдача контрольных нормативов по общей физической, технико-тактической подготовке.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

Условия реализации программы:

Санитарно-гигиенические требования и материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в хорошо проветриваемом просторном и освещенном помещении.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

К инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный и соревновательный процесс относятся: спортивная форма, волейбольная сетка, мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы, барьеры, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска).

Оборудование:

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Волейбольные стойки	2
2	Волейбольная сетка	2
3	Мячи баскетбольные	3
4	Мячи волейбольные	8
5	Подвесной волейбольный мяч на резинках	1
6	Мячи набивные	3
7	Эспандеры лыжные	5
8	Скакалки	15
9	Гимнастический мостик	2
10	Тренажеры	10

Информационно-методические условия:

Принципы реализации программы:

- Принцип систематичности – чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
- Принцип воспитывающей направленности – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
- Принцип сознательности – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности - созданию у ребенка при помощи различных органов чувств

представления о физическом упражнении.

- Принцип доступности – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

Подготовка волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. 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, словесные методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое), игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

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

Педагогические технологии

1. Технология дифференцированного обучения.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная. В результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах обучающиеся раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени на отдых и восстановление. Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, используются карточки с индивидуальными заданиями (с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки).

2. Здоровьесберегающая технология.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации занятий, чередование физической и умственной нагрузки обучающихся - один из способов повышения эффективности учебно-тренировочного занятия. Благоприятная дружеская обстановка на занятиях. Тренировка должна быть развивающей, интересной. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на физическое и психологическое состояние обучающихся. Занятия на свежем воздухе. Известно, что обучающиеся очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, опираясь на естественные факторы закаливания. При благоприятных

погодных условиях тренировка проходит на улице.

3. Информационно-коммуникационные технологии: использование презентаций в обучении и Интернет-ресурсов.

Алгоритм учебного занятия

Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой обучающихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед обучающимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Организационная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

На занятиях используются следующие виды подготовки: физическая, тактическая, техническая, психологическая.

Физическая подготовка: определяющим физическим качеством в волейболе является ловкость. Поэтому волейболист должен быть всесторонне физически развитым, сильным, быстрым, ловким, выносливым.

В физической подготовке большое место уделяется упражнениям со специальной физической направленностью: имитация ударов с передвижением, специальные игровые задания.

Тактическая подготовка: позволяет использовать имеющийся у волейболиста набор технических средств и уровень физической подготовки. Игрок должен, прежде всего, знать свои способности, возможности, уровень развития физических качеств. Обучающимся предлагается вести наблюдение за собой в различных ситуациях, анализировать и прогнозировать свои действия, уметь оценивать индивидуальный стиль игры своих соперников.

Техническая подготовка: освоение техники волейбола в группах начинается с разучивания ударов. Освоение происходит от простого к сложному. В дальнейшем игрок сам определяет свой стиль удара, технику игры, отвечающей его индивидуальности.

Психологическая подготовка: необходимо найти индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей. Важно влияние окружающей среды на психику волейболиста в процессе занятий.

Информационные ресурсы:

1. **Клещев, Юрий Николаевич.**
[Юный волейболист](#) Москва : Физкультура и спорт, 1979. - 231 с..
2. [Спортивные игры](#) : техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура / [Ю. Д. Железняк и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 2-е изд., стер. - Москва : Academia, 2004, 517 с.
3. **Железняк, Юрий Дмитриевич.**
[Волейбол в школе](#): Метод. пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин; Под общ. ред. А. В. Березина и Ю. В. Питерцева; Гос.

4. [Полезные ссылки по волейболу](#)

Результативность освоения программы. Критерии оценки.

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных заданий, тестирование, участие в соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний, физической подготовленности и технико-тактических нормативов проводится посредством опроса, беседы, тестирования по физической подготовке и теоретической подготовке, выполнения технико-тактических нормативов.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и физической подготовленности обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но недостаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из усвоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Формы аттестации, контроля:

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, в середине года (январь) проводится **текущий контроль**: который осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятия. Это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися. В мае проводится **итоговый контроль**- сдача нормативов, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Список литературы

1. / Книжников А.Н. Основы судейства волейбола / А.Н.Книжников, Н.Н. Книжников: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2006.- 972 с.
2. Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. –53 с.

3. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.
4. Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 368 с.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
6. В.К. Мarmor Специальные упражнения волейболиста. / Мarmor В.К. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2005.-376 с.
7. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А. Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.
8. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. / В.Гошек, М. Ванек, Свобода: – Психология и современный спорт. 2008.-100 - 121.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 с
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
11. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.
12. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.
13. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Ж Ю.Д.елезняк, В.М. Шулятьев- М.: Сов.спорт, 2005. – 268 с.
14. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов:. / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.
15. Железняк Ю.Д., Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. / Ю.Д. Железняк, Ш В.М.улятьев, Я.С.Вайнбаум,– Омск, 2009.-896 с.
16. Ж-л Мир волейбола: - М.: 10-11, 2011
17. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа, 2012.-263 с.
18. Клещёв Ю.Н Юный волейболист. / Ю.Н Клещёв, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС» 2004. – 246 с.
19. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005.- 132 с.
20. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2009.-63 с.
21. Клещев Ю.Н., Тактическая подготовка волейболистов. / Ю.Н. Клещев, Т В. А.юрин, Ю.П. Фураев– М.: Физкультура и спорт, 2008.-98 с.
22. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.
23. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей» / А.А. Кривошеин - М.: «Просвещение». 2011.-246 с.
24. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / В.В.Мерзляков, В.В. Гордышев – Волгоград, 2007. – 493 с.
25. Нерсесян Л.С. Экспериментальное исследование психологической готовности к спортивной игровой деятельности (На материале волейбола) : автореф канд. пед. наук / Л. С. Нерсесян ; Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, 2005. – 279 с.
26. Родионов А.В. Повышение результативности за счет согласования двигательных действий в динамических ситуациях игры / А.В. Родионов, А.А. Гераськин; Научно-теоретический журнал - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 10 (56) – 2009. – 51 с.