

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО РАБОТНИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КУБАНИ, ОТЛИЧНИКА НАРОДНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
СТАНИСЛАВА ПЕТРОВИЧА ФРОЛОВА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 11 » сентября 2024 г.  
протокол № 1

Утверждаю  
Исполняющий обязанности директора  
МАУ ДО СШ «Виктория»  
им. С.П. Фролова

  
А.Г. Андриевских  
приказ № 657 пр  
от « 13 » сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Обучение волейболу»**

Уровень программы: базовый.

Срок реализации: 1 год (36 недель, 144 часа).

Возрастная категория: 8-17 лет.

Форма обучения: очная.

Вид программы: модифицированная.

Программа реализуется на бюджетной основе.

ID-номер Программы в Навигаторе: 45912

Авторы-составители:  
Гладышева Н.А.,  
Бойко Г.А.  
тренеры-преподаватели  
по волейболу

г.-к. Анапа, 2024

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Обучение волейболу»**

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование город-курорт Анапа
Наименование организации	МАУ ДО СШ «Виктория» им. С.П. Фролова
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	45912
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение волейболу»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Бюджетные средства
ФИО автора (составителя) программы	Гладышева Н. А., Бойко Г. А.
Краткое описание программы	Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают учащихся постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Занятия проводятся в спортивном зале, где учащиеся выполняют оздоровительные, обучающие и развивающие упражнения, совершенствуют полученные навыки. Проводятся подвижные игры, эстафеты.
Форма обучения	Форма обучения - очная.
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год (144 часа)
Возрастная категория	8 лет и старше
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол; воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
Задачи программы	Поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям; Повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
Ожидаемые результаты	Обучающиеся будут уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма; выполнять технические приемы и тактические действия; проводить судейство по волейболу, демонстрировать жесты судейства.
Особые условия(доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации в сетевой форме	нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	нет
Материально-техническая база	Оборудование: раздевалки с вешалками, скамейки, душевые кабины. спортивный инвентарь: волейбольные мячи; гимнастические скакалки для прыжков; гимнастические маты; футбольные, баскетбольные и теннисные мячи; тактическая доска; насос для накачивания мячей; перекладины для подтягивания.

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Виктория» муниципального образования город-курорт Анапа  
имени заслуженного работника физической культуры и спорта Кубани, отличника  
народного просвещения Станислава Петровича Фролова**

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ  
в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Обучение волейболу»**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Внесенные изменения</b>
1	Пояснительная записка	Обновлены нормативные документы по разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Все изменения в Программе рассмотрены и одобрены на заседании педагогического совета МАУ ДО СШ «Виктория» им. С.П. Фролова 19 апреля 2023 года, протокол № 2.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы – стр. 3
  - 1.1. Пояснительная записка — стр. 3
  - 1.2. Цель и задачи программы — стр. 6
  - 1.3. Содержание программы, учебный план — стр. 7
  - 1.4. Планируемые результаты программы — стр. 33
2. Комплекс организационно-педагогических условий – стр. 33
  - 2.1. Календарный-учебный график – стр. 33
  - 2.2. Условия реализации программы — стр. 34
  - 2.3. Формы аттестации – стр.34
  - 2.4. Оценочные материалы – стр. 36
  - 2.5. Методический материал – стр. 37
3. Список литературы – стр. 46
  - 3.1. Литература для педагога – стр. 46
  - 3.2. Литература для учащихся – стр. 47
  - 3.3. Литература для родителей – стр.47

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования базового уровня «Обучение волейболу» является документом, регламентирующим работу в МАУ ДО СШ «Виктория» им. С.П. Фролова.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 (ред. от 26.07.2017 г.) ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказом министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор-составитель Рыбалёва И.А., канд. пед. наук, руководитель Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края, г. Краснодар, 2020 г;

- Уставом МАУ ДО СШ «Виктория» им. С.П. Фролова и иными локальными актами, регламентирующими организацию образовательного процесса в учреждении.

Характеристика программы:

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

По виду модифицированная.

По цели обучения спортивно-оздоровительная.

По форме организации, содержанию, процессу обучения – комплексная.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;

- волейбол;
- подвижные игры;
- организация судейства.

**Новизна** в настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Общеразвивающая программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Новизна Программы также заключается в возможности обучения по дистанционной форме, но только теоретической части программы и блока ОФП. Это возможно при условии дистанционного обучения у 100% обучающихся.

**Актуальность программы** - в настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, увеличения общего объёма двигательной активности, здоровом досуге.

Данная программа предполагает развитие у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнёров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают учащихся постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, уважительного отношения к тренеру-преподавателю и товарищам. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

**Отличительная особенность** в настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Общеразвивающая программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Преимущественной особенностью тренировочного процесса являются обучение волейболу, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия МАУ ДО СШ «Виктория» им. С.П. Фролова и предполагает индивидуальный подход в обучении детей, что позволит выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучающегося.

**Адресат программы** - возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы девочки и мальчики 8 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, имеющие медицинскую справку с допуском врача к занятиям по волейболу.

Приём обучающихся на обучение по общеобразовательной общеразвивающей программе (спортивно-оздоровительный этап) осуществляется при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка о приёме в спортивную школу, и обязательной регистрации в АИС «Навигатор» МАУ ДО СШ «Виктория» им. С.П. Фролова, медицинского заключения (справки) о допуске к занятиям волейболом без предъявления требования к физической подготовленности детей. Индивидуальный отбор по приёму на спортивно-оздоровительный этап не проводится.

Формирование групп осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих. Наполняемость групп согласно локальным актам. За сформированными группами закрепляется тренер-преподаватель. Порядок зачисления учащихся в спортивно-оздоровительные группы, перевод из одной группы в другую определяется

непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

**Уровень сложности программы** – базовый.

**Объём программы** - Общее количество - 144 часа.

**Срок реализации программы** - 1 год (36 учебных недель).

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий** - 4 раза в неделю по 1 часу (45 минут) или 2 раза в неделю по 2 часа (90 минут).

**Наполняемость группы** – от 10 до 30 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Группы имеют постоянный состав, занятия – групповые. Основной формой учебно-тренировочного процесса для детей указанного возраста являются учебно-тренировочные занятия. Структура занятия ничем не отличается от общепринятой: вводная часть (10 минут), основная (30 минут) и заключительная (5 минут). В первой части занятия предлагаются общеразвивающие упражнения. В основной части дети обучаются технике базовых элементов волейбола, выполняются упражнения на развитие физических качеств, проводятся подвижные игры. В заключительной части проводятся упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц. С учащимися в обязательном порядке проводятся беседы по гигиене, правилам техники безопасности, по закаливанию, самоконтролю. В конце каждого занятия подводятся итоги и даётся задание на дом.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Для реализации этой цели поставлены задачи:**

**Предметные:**

1. поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
2. Повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта



3. Обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

**Личностные:**

1. развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
2. развивать физические способности учащихся.

**Метапредметные:**

1. Воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
2. Формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
3. Воспитание волевых качеств.

### 1.3. Содержание программы, учебный план

#### Учебно-тематический план 1 модуль

№	Название раздела, темы	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Теория	3	3		
2.	Общезначительная подготовка	36	9	27	наблюдение
2.1	Общеразвивающие упражнения	8	2	6	наблюдение
2.2	Спортивные и подвижные игры	8	2	6	наблюдение
2.3	Упражнения направленные на развитие силы	4	1	3	наблюдение
2.4	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	4	1	3	наблюдение
2.5	Упражнения направленные на развитие прыгучести	4	1	3	наблюдение
2.6	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	4	1	3	наблюдение
2.7	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4	1	3	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	22	9	13	наблюдение
3.1	Техническая подготовка	3	1	2	наблюдение
3.2	Приёмы и передачи мяча	3	1	2	наблюдение

3.3	Поддачи мяча	3	1	2	наблюдение
3.4	Стойки	3	1	2	наблюдение
3.5	Нападающие удары	2	1	1	наблюдение
3.6	Блоки	2	1	1	наблюдение
3.7	Тактическая подготовка	2	1	1	наблюдение
3.8	Тактика нападения	2	1	1	наблюдение
3.9	Тактика защиты	2	1	1	наблюдение
4.	Правила игры, судейство	3	1	2	наблюдение
	Всего часов	64	22	42	

### Содержание учебного плана 1 модуль

**Теория.** Проведение инструктажа по технике безопасности. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях. Правила пожарной безопасности.

Теоретическая и психологическая подготовка

1. Значение занятий волейболом и их влияние на организм занимающихся.
2. Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий; способы закаливания, режим дня.

**Физическая подготовка.**

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 200-400м. Спортивные и подвижные игры баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Специально-подготовительные упражнения.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов,

**Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вбратывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);

на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;

в полуприседе; приседе.

1. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

2. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

3. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;

формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;

развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);

по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);

по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно- тренировочной игрой.

#### **Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед (в опорном положении).**

Техника выполнения. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Обучение:

1.Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2.Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3.Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные

обхватывали мяч сбоку- сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4.В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5.В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6.В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание. После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.

1.Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

2.Две – три передачи мяча над собой и передача партнёру

3.Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

4.В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание. Упражнения 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

1.Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.

2.Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.

3.В парах. Передача мяча через сетку.

4.Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

5.Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки:

большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

**Прием мяча снизу двумя руками**

Техника выполнения. В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и

лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Прием мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд – вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Обучение.

Имитация приёма мяча в исходном положении.

Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук.

Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;

руки почти параллельны полу;

резкое встречное движение рук к мячу;

приём мяча на «кулаки».

### **Верхняя прямая подача мяча**

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по

мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе.

Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

Обучение

Имитация подачи мяча.

Подача в стену с расстояния 6–9 м.

Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).

Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.

Подача через сетку из-за лицевой линии.

Поддачи в правую и левую половины площадки.

Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.

Поддачи на точность:

в каждую из 6 зон площадки;

на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;

между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.

Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Ошибки:

в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;

подброс мяча не оптимален по высоте;

удар по мячу неточный (сверху, сбоку);

скорость бьющей руки незначительна;

удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

**Передача мяча через сетку в прыжке**

Техника выполнения. Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук.

Обучение.

Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.

Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).

Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.

Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в



прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.

То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.

Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.

Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

### **Стойки и перемещения**

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения. Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение

В стойке волейболиста:

выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;

приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

двойной шаг вперёд, назад.

Методическое указание. Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

Скачок вперёд одним шагом в стойку.

Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад:  
а) вперёд; б) в сторону.

По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок в вверх толчком двух ног.

В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.

Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### **Прямой нападающий удар.**

Техника выполнения. Из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места

выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз -вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

**Обучение.**

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.

2. Имитация нападающего удара:

в прыжке с места;

с разбега (с одного, двух, трёх шагов).

3. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.

4. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2–3 шага) через сетку в различные зоны площадки.

5. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).

6. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1 – 1,5 м над сеткой.

7. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.

8. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.

9. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.

10. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.

11. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.

12. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.

Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3–4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.

То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6-3-2

**Одиночное блокирование.**

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны, ноги на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх - вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги.

Обучение.

- 1.Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
- 2.Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
- 3.В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
- 4.То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
- 5.В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.
- 6.В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.
- 7.То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.
- 8.Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок .
- 9.То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.
- 10.В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.

### 11. Блокирование нападающего удара, выполненного:

из зоны 4 в зону 5;

из зоны 2 в зону 1;

из зоны 4 в зону 1;

из зоны 2 в зону 5;

из зоны 3 в зону 6.

#### Ошибки:

неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;

несвоевременное перемещение к месту блокирования;

несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);

недостаточная высота и направление прыжка блокирующего;

блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;

руки блокирующего широко расставлены;

плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.

#### Тактическая подготовка.

##### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

##### Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи.

## **Правила игры**

Правила игры в волейбол достаточно просты. Данный вид спорта был придуман в 1895 году американцем Джорджем Уильямом Морганом, с тех пор игра значительно эволюционировала и несколько раз обновляла свои правила.

Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 – атакующая линия, 3 – линия защиты).

За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).

Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.

Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).

Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем ваша сторона.

В волейболе 5 партии, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двух очковая разница, 5-ая партия играется до 15 очков).

Каждая команда в каждой партии имеет право взять 2 тайм-аута длительностью 30 секунд каждый.

Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (3-х метровая линия). Если волейболисты задней линии хотят выполнить нападающий удар, то они должны совершить прыжок до 3-х метровой линий, не заступив за неё).

Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока (ответ для многих интересующихся – ногой в волейболе играть можно).

Если двое и более игроков дотрагиваются до мяча одновременно – это считается одним касанием.

После подачи, игроки передней линии могут меняться позициями между собой.

На подачу даётся 8 секунд с момента свистка судьи.

Подача совершается только одной рукой.

В каждой партии команде разрешено сделать максимум 6 замен (одновременно можно заменять сразу нескольких игроков).

## Учебно-тематический план 2 модуль

№	Название раздела, темы	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Теория	3	3		
2.	Общезначительная подготовка	47	11	36	наблюдение
2.1	Общеразвивающие упражнения	12	3	9	наблюдение
2.2	Спортивные и подвижные игры	10	3	7	наблюдение
2.3	Упражнения направленные на развитие силы	5	1	4	наблюдение
2.4	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	5	1	4	наблюдение
2.5	Упражнения направленные на развитие прыгучести	5	1	4	наблюдение
2.6	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	5	1	4	наблюдение
2.7	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5	1	4	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	25	9	16	наблюдение
3.1	Техническая подготовка	3	1	2	наблюдение
3.2	Приёмы и передачи мяча	3	1	2	наблюдение
3.3	Подачи мяча	3	1	2	наблюдение
3.4	Стойки	3	1	2	наблюдение
3.5	Нападающие удары	3	1	2	наблюдение
3.6	Блоки	3	1	2	наблюдение
3.7	Тактическая подготовка	3	1	2	наблюдение
3.8	Тактика нападения	2	1	1	наблюдение
3.9	Тактика защиты	2	1	1	наблюдение
4.	Правила игры, судейство	3	1	2	наблюдение
5.	Контрольные нормативы	2	1	1	
	Всего часов	80	25	55	

## Содержание учебного плана 2 модуль

**Теория.** Проведение инструктажа по технике безопасности. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях. Правила пожарной безопасности.

### **Теоретическая и психологическая подготовка**

1. Значение занятий волейболом и их влияние на организм занимающихся.
2. Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий; способы закаливания, режим дня.

### **Физическая подготовка.**

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырок, поворотов.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 200-400м. Спортивные и подвижные игры баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с

мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

### **Специально-подготовительные упражнения.**

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов,

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) под-готовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает опти-мальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвиж-ность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сги-бание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): ли-цом вперед; приставными шагами левым и правым боком вперед; спиной вперед; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на вос-становление дыхания.



4.Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5.Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°

**Методическое указание.** Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

**В основной части** занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

**В заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игро-вым функциям, решение тактических задач).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

### **Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед (в опорном положении)**

*Техника выполнения.* В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Обучение:

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку - сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

**Методическое указание.** После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.

1. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

2. Две – три передачи мяча над собой и передача партнёру

3. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

4. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

**Методическое указание.** Упражнения 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

1. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.

2. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.

3. В парах. Передача мяча через сетку.

4. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

5. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

**Ошибки:**

большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

**Прием мяча снизу двумя руками**

**Техника выполнения.** В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Прием мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд – вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди

## Обучение

- Имитация приёма мяча в исходном положении.
- Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

- Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на «кулаки».

### Верхняя прямая подача мяча

*Техника выполнения.* Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе.

Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

### Обучение

- Имитация подачи мяча.
- Подача в стену с расстояния 6–9 м.
- Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
- Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
- Подача через сетку из-за лицевой линии.
- Поддачи в правую и левую половины площадки.
- Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
- Поддачи на точность:
  - в каждую из 6 зон площадки;
  - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
  - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
- Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

### Ошибки:

- в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
- подброс мяча не оптимален по высоте;
- удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
- скорость бьющей руки незначительна;
- удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

### Передача мяча через сетку в прыжке

*Техника выполнения.* Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук.

### Обучение

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.
4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки

из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.

5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.

6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.

7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

### Стойки и перемещения

*Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

*Техника выполнения.* Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

*Перемещения* – это действие игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение

В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд, назад.

**Методическое указание.** Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

- Скачок вперёд одним шагом в стойку.
- Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
- По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок в вверх толчком двух ног.
- В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.

- Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### Прямой нападающий удар

*Техника выполнения.* Из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлёстким движением кисти ударяет по мячу вниз -вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

#### Обучение

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.
2. Имитация нападающего удара:
  - в прыжке с места;
  - с разбега (с одного, двух, трёх шагов).
3. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.
4. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2–3 шага) через сетку в различные зоны площадки.
5. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегаётся и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).
6. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1 – 1,5 м над сеткой.
7. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.
8. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.
9. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.
10. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.
11. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.

12. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.

13. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3–4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.

14. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6-3-2.

### **Одиночное блокирование**

*Техника выполнения.* Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны, ноги на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх - вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги.

### **Обучение**

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.
6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.



7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.

8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок.

9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.

10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.

11. Блокирование нападающего удара, выполненного:

- из зоны 4 в зону 5;
- из зоны 2 в зону 1;
- из зоны 4 в зону 1;
- из зоны 2 в зону 5;
- из зоны 3 в зону 6.

Ошибки:

- неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;
- несвоевременное перемещение к месту блокирования;
- несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);
- недостаточная высота и направление прыжка блокирующего;
- блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;
- руки блокирующего широко расставлены;
- плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.

### **Тактическая подготовка**

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в

зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи.

### **Правила игры, судейство**

На теоретических и практических занятиях закрепляются знания, полученные при освоении 1 модуля.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Предметные**

В результате обучения учащиеся будут знать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- названия технических приемов игры и основы правильной техники;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно – силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований по волейболу и жесты судей.

##### **Метапредметные**

будут уметь: - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;

- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие;
- проводить судейство по волейболу, демонстрировать жесты судейства.

##### **Личностные**

- участвовать в диалоге на занятии;

- уметь слушать и понимать тренера-преподавателя;
- уметь преодолевать трудности;
- взаимодействовать с детьми и тренером-преподавателем на занятиях по волейболу;
- оказывать необходимую взаимопомощь.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график программы

Разделы подготовки										Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретическая подготовка	1	1	1			1	1		1	6
ОФП	5	9	10	12	8	10	10	10	9	83
СФП	5	5	6	6	4	5	6	7	3	47
Врачебный контроль	1 раз в год									
Воспитательная работа	в течении года									
Правила игры, судейство	1	1	1				1	1	1	6
Контрольные нормативы									2	2
<b>Всего часов</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Непременным условием является хорошее освещение и температура в зале на уровне +18-22 градусов по С.

2. Оборудование: раздевалки с вешалками, скамейки, душевые кабины, туалетные комнаты.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.

3. Техническое оснащение:

гимнастические скамейки, судейский свисток, секундомер, термометр комнатный.

- волейбольные мячи;
- набивные мячи ;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- тактическая доска;
- насос для накачивания мячей;
- перекладины для подтягивания-5-7 штук.

#### 5. Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «волейбол».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки».

### 2.3. Формы аттестации

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

**Входная диагностика** проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

**Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

**Промежуточная диагностика** осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

**Итоговая диагностика** проводится в конце учебного года в форме контрольных занятий. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, и фиксируются в диагностической карте.

#### **Оценка знаний, умений, навыков в ходе контрольных мероприятий**

Контроль проводится после прохождения определенной темы или целого раздела. При оценке учитывается уровень знаний теоретических вопросов;

умения применять эти знания на практике в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Результаты фиксируются в сводных диагностических картах

Так же необходимо проводить 1 раз в год оценку метапредметных результатов обучения, а также развития личностного и нравственного потенциала учащихся. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя, полученные данные по каждому учащемуся педагог фиксирует их в диагностической карте формирования личностного потенциала учащихся, что позволяет в течение срока обучения отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества учащихся.

Технология определения учебных результатов по программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Показатели по личностному развитию оцениваются наоборот, от максимальной к минимальной выраженности качества. Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими баллами. Формы контроля разработаны с учетом возрастных возможностей дошкольников и младших школьников. Проводятся в виде контрольных испытаний и соревнований, проверки теоретических знаний.

#### **Критерии оценки предметных результатов:**

Оценка знаний, умений и навыков по разделам программы (срезы знаний) на занятии осуществляется по балльной системе (от 3 min до 5 max баллов), общая сумма баллов фиксируется в диагностической карте

**оптимальный уровень (5 баллов)** - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, полное усвоение теоретического и практического материала, выполнение нормативов.

**допустимый уровень (4 балла)** - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, усвоение теоретического и практического материала с частичной помощью педагога, выполнение нормативов.

**критический уровень (3 балла)** - темп учебной деятельности ниже среднего, частичное усвоение теоретического и практического материала, через показ педагога, не выполнение нормативов.

Оценка знаний, умений и навыков по предметным результатам определяется с помощью выполнения физических упражнений в зале и на воде.

#### **Критерии оценки теоретических знаний учащихся:**

**оптимальный уровень (5 баллов)** – знания сформированы в полном объеме;

**допустимый уровень (4 балла)** – теорию знает частично;

**критический уровень (3 балла)** – не владеет теоретической подготовкой.

Для контроля теоретической подготовки дан тест из 6 вопросов. Учащиеся должны выбрать среди представленных ответов, один верный. Результаты заносятся в таблицу. Тест проводится на итоговой диагностике.

#### **Виды контроля:**

Контроль учебной деятельности проводится систематически:

- контроль педагога - по форме может быть индивидуальным, фронтальным, групповым;
- взаимоконтроль учащихся – целесообразен при проведении практических занятий, игр, итоговых занятий;
- самоконтроль (самооценка).

### **2.4. Оценочные материалы** **Учебная игра, контрольное занятие**

Тема	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Техника передачи мяча сверху, снизу	Обучающийся правильно выполняет все элементы техники.	Обучающийся допускает небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений ног, рук.	Обучающийся не может выполнить передачу мяча. Наблюдаются существенные ошибки в структуре движений.
Личностные качества	Воспитанник участвует в диалоге на уроке, умеет слушать и понимать других, умеет преодолевать трудности; взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем на уроках плавания и оказывать необходимую взаимопомощь.	Воспитанник мало активен в диалоге на уроке, но умеет слушать и понимать других.	Замкнут. Не активен в коллективе.
Техника подачи	Ученик правильно выполняет элемент подачи, может подать подачу .	Ученик допускает небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений	Ученик не может выполнить подачу. Наблюдаются существенные ошибки в структуре движений.
Правила игры в волейбол,	Воспитанник понимает игру.	Воспитанник допускает	Воспитанник не понимает игру.

термины		небольшие ошибки(путается в переходе,не может выполнить элемент техники).	
---------	--	---	--

## 2.5. Методические материалы

### Формы организации образовательного процесса

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и спортивная подготовка. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков волейбола может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

#### Виды занятий

Основным вид проведения занятия является тренировка, где осваиваются, и совершенствуется волейбольные умения и навыки.

#### Игровое занятие

Совершенствование и проверка освоения волейбольных умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение подвижных игр, развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном материале; как вариант – проведение «Веселых стартов».

#### Учебное занятие

Основная форма, предусматривающая изучение нового учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях, умениях и навыках.

#### Учебно-игровое занятие

Различаются два варианта проведения:

1. Изучение достаточно простых волейбольных упражнений: новые упражнения осваиваются в игровой форме; по ходу занятия осуществляется чередование учебного материала с соответствующими ему по содержанию подвижными играми;
2. Изучение нового сложного материала, для снижения эмоциональной нагрузки чередуя его с проведением различных подвижных игр.

#### Тренировочное занятие

Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники волейбола в целом, развитие физических качеств, т.е. посвящен решению конкретных тренировочных задач. Широко применяются изученные ранее упражнения специальной направленности и различные методы тренировки.

### **Учебно- тренировочное занятие**

Изучение и совершенствование техники волейбола, развитие физических качеств, применение различных методов спортивной тренировки. Занятие посвящается изучению отдельных элементов техники, на фоне совершенствования ранее изученных упражнений - осуществляется чередование нового и изученного ранее материала.

### **Контрольное или соревновательное занятие**

Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня волейбольной и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности учащихся относительно конкретных нормативных требований. Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.

Технология – это набор приемов, обеспечивающих выбор наиболее рациональных, эффективных способов образовательной деятельности.

В учебно-воспитательном процессе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированные, игровые технологии, как основные, и элементы здоровьесберегающих технологий, как вспомогательные.

В связи с тем, что программа предусматривает набор детей без предварительного отбора и с различной степенью подготовленности в обучении применяются личностно-ориентированные технологии, которые имеют:

- разноуровневый подход — ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного учащемуся;
- дифференцированный подход — выделение групп детей на основе смешанной дифференциации: по знаниям и способностям.
- индивидуальный подход — распределение детей по однородным группам: познания, физическим способностям, социальной адаптации;
- субъектно-личностный подход — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.

Построение учебно-воспитательный процесса направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в данной программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм подростка, поэтому система специальных средств и условий восстановления в этой программе имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.



Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры, удобная обувь и одежда.

Элементы игровых технологий используются в занятиях, как правило, в заключительной части занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Основными принципам обучения и тренировки являются: принцип воспитывающего обучения, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

При проведении занятий по волейболу используются следующие принципы:

Принцип сознательности и активности.

Учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения, как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала.

Принцип наглядности.

Создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и т. п.

Принцип систематичности.

Повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

Принцип динамичности.

Этот принцип связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий.

Принцип доступности и индивидуализации.

Принцип связан с различным уровнем физической подготовленности учащихся.

Занятия по волейболу строятся на:

- общефизической подготовке. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.

- специальной физической подготовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специальные физические упражнения делятся на две группы:

1) упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость);

2) подводящие упражнения, способствующие обучению технике и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества).

**На занятиях используются такие методы как:**

Словесные методы – беседы, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Наглядный метод – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники волейбола, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

1) преподаватель должен видеть каждого учащегося, чтобы исправить его ошибки;

2) учащиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении волейболу все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники волейбола идет по целостно-раздельному пути.

Игровой метод – активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении волейболу. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания учащийся все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

#### **Основные направления реализации программы**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма.

От возраста и физической подготовленности учащихся зависят дозировка и нагрузки, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение волейболу учащихся младшего школьного возраста требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.).

Обучение учащихся волейболу проводится в форме групповых занятий. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося как личности, а также его способности к волейболу. В связи с этим методика обучения волейболу строится на сочетании группового и индивидуального подхода к учащимся. Весь процесс обучения волейболу условно делится на четыре этапа.

1. Показ техники волейбола; использование средств наглядной агитации. Таким образом, у учащихся создается представление об изучаемом способе волейбола, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.
2. Предварительное ознакомление с техникой волейбола. Учащиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику волейбол, также упражнения для освоения с мячом.
3. Изучение отдельных элементов техники волейбола .
4. Закрепление и совершенствование техники волейбола.

Обучая волейболу учащихся, необходимо включать в занятия игры. Они помогают понять характер учащихся, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники волейбола. На занятиях по волейболу используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Соревновательный элемент пробуждает у учащихся стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом – основной учебный материал на занятиях по волейболу для детей младшего школьного возраста. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10-15 мин. Выбор игры зависит от задач занятия, количества, возраста и подготовленности учащихся. В каждой игре должны участвовать все учащиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям.

### **Воспитательная работа и работа с родителями**

На протяжении всего срока реализации программы процесс обучения неразрывно связан с процессом воспитания.

Основной целью воспитательной работы с учащимися является формирование коммуникативной компетенции: самодисциплины, трудолюбия, доброжелательного отношения к окружающим, ответственности за коллектив. Важную роль в нравственном воспитании играет патриотическое воспитание учащихся: преданность России, краю, своему городу. В связи с этим необходимо решить следующие задачи:

- Воспитание нравственных качеств учащихся.
- Формирование активной жизненной позиции и воспитание патриотизма.
- Воспитание честности и порядочности в общественной и личной жизни, исполнительности и ответственности в детском коллективе.
- Формирование у учащихся представлений об общечеловеческих нормах морали (сострадании, милосердии, миролюбии, терпимости по отношению к другим людям и опыта общения, чуткости, доброты).
- Организация мероприятий, способствующих сплочению коллектива, вовлечению изолированных и непринятых детей в общее дело, а также способствующих раскрытию индивидуальных качеств.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, активная пропаганда здорового образа жизни.
- Формирование коммуникативной культуры через общение и развития.
- Формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью.

Для реализации воспитательных задач программы «Волейбола» предусматривает следующие формы воспитательной работы:

- беседы;
- традиционные спортивные праздники в объединении;

В качестве **методов нравственного воспитания** применяются методы формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание педагог. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения учащимися навыков гигиены.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося.

Важным методом нравственного воспитания учащегося является поощрение – выражение поощрительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности педагога или коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам учащегося.

Ещё одним методом воспитания является порицание, выраженное в отрицательной оценке действий и поступков учащегося. Виды порицания разнообразны: замечания, разбор поступка в коллективе.

Наличие сплоченного коллектива является одним из условий формирования личности воспитанников. Этапы формирования коллектива характеризуются наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога. Активно поддерживая эти требования, воспитанники сами предъявляет их к остальным членам коллектива. Формируются положительные взаимоотношения, идет закрепление традиций коллектива. Воспитанники учатся предъявлять требования сами к себе.

*Результатом* воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого ребенка, анализируется педагогом, при необходимости вносятся коррективы в индивидуальный маршрут воспитания.

Деятельность педагога будет значительно эффективней, если социальными партнерами станут родители ребенка.

*Цель* работы с родителями заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через демонстрацию учебных достижений детей (открытые занятия);
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

Взаимодействие детей и взрослых на серьезной профессиональной основе способствует развитию индивидуальности.

Прогнозируемый *результат* работы с родителями - это высокая степень удовлетворенности родителей качеством образовательной услуги по программе «Волейбола».

### 3. Список литературы

#### 3.1. Литература для педагога:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар. асвета, 1981.
4. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещёв Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебн. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
18. Мarmor В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.



### **3.2. Литература для учащихся:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

### **3.3 Литература для родителей:**

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992.  
Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000

### **Перечень интернет-ресурсов**

- 1) [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (сайт Министерства спорта РФ)
- 2) [vf@volley.ru](mailto:vf@volley.ru) (сайт Всероссийской Федерации Волейбола).
- 3) [www.fivb.com](http://www.fivb.com)(сайт Международной Федерации Волейбола) .
- 4) [www.asics.ru](http://www.asics.ru) (сайт интернет – магазина)