

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ГОРЯЧИЙ КЛЮЧ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ГОРЯЧИЙ КЛЮЧ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета

от «26» мая 2023г.  
протокол № 3



В. С. Горнов  
приказ от «26» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Юный волейболист»**

**Уровень программы:** ознакомительный, базовый

**Срок реализации программы:** 2 года: 216 ч. (1 год ознакомительный уровень – 108 ч.; 2 год базовый уровень - 108 ч.)  
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

**Возрастная категория:** от 7 до 9 лет

**Состав группы:** до 20 человек

**Форма обучения:** очная, дистанционная

**Вид программы:** разноуровневая, модульная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе: 33491**

Автор-составитель:

Лосева В. В. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе,  
Вишняков М. С. – старший тренер-преподаватель отделения волейбол

г. Горячий Ключ, 2023

## Содержание

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик дополнительного образования: объем, содержание, планируемые результаты.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	9
1.3. Содержание программы .....	11
1.4. Планируемые результаты программы.....	31
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	34
2.1. Календарный учебный график.....	34
2.2. Условия реализации программы.....	38
2.3. Формы аттестации.....	39
2.4. Оценочные материалы.....	39
2.5. Методические материалы.....	43
3. Список использованных источников.....	46

# **1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами волейбола «Юный волейболист» (далее – Программа) разработана на основании приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Обучение по Программе направлено на оздоровление и всестороннее физическое развитие и знакомство с основами техники волейбола.

Программа разработана с целью удовлетворения потребности детей в занятии физкультурой и спортом, в частности волейболом.

Волейбол – (англ. volleyball от volley – «удар слета» и ball – «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), предотвращая такую же попытку соперника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры.

Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности, учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство, как физического развития, так и средство отдыха.

### **Актуальность программы.**

В современном обществе возрастает интерес к здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, заботе о собственном здоровье и о здоровье младшего поколения.

Современные родители понимают всю важность привития привычки к здоровому образу жизни и к спорту своим детям. Также они стараются выстроить режим дня своего ребенка таким образом, чтобы удовлетворить все интересы и потребности ребенка: дополнительные занятия в различных кружках и секциях, занятия дома, в школе. Кроме того, многие родители стремятся дать

возможность своему ребенку развиваться во всех сферах деятельности: творчество, социальная сфера, спорт.

Программа разработана с учетом потребностей, возникших в современном обществе. Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке. В следствии, чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

Программа решает проблему занятости досугового времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Таким образом, актуальность Программы очевидна

#### **Новизна программы.**

Новизна Программы определяется изменениями в законодательстве РФ, вступление в силу следующих законодательных актов:

- федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- федеральный закон от 08.06.2020 № 165-ФЗ «О внесении изменений в статьи 46 и 108 федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- федеральный закон от 05.04.2021 № 87-ФЗ «О внесении изменений в статьи 2 и 10 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденного постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

- приказ министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий»;

- приказ Роспотребнадзора от 14 августа 2020 г. № 831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации».

Программа реализуется на основании и в соответствии со следующими требованиями:

- на основании лицензии на образовательную деятельность;
- не ограничена ФГТ;
- подлежит регистрации на информационном портале - Навигатор (организация предоставляет возможность регистрации);
- проходит независимую оценку качества в рамках ПФДО;
- реализуется в течение всего года, в том числе в каникулярное время;
- предназначена для детей и взрослых;
- может иметь три уровня сложности: ознакомительный, базовый, углубленный;
- разрабатывается и утверждается образовательной организацией самостоятельно и должна обновляться ежегодно;
- предусматривает режим занятий 2 - 3 раза в неделю;
- длительность тренировочных занятий для обучающихся до 8 лет не более 45 мин., для остальных не более 90 мин.

Программа направлена на: личностное развитие, досуговую занятость, развитие и поддержку талантливых детей, адаптацию к жизни.

**Педагогическая целесообразность** основана на развитии гармоничного физического развития обучающихся. Расширение разнообразия программы, проектов и творческих инициатив дополнительного образования детей. Возможность для тренеров-преподавателей и учащихся включать в образовательный процесс актуальные явления социокультурной реальности, опыт их прожи-

вания и рефлексии. Обучение игре в волейбол является хорошей основой для физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры волейбол и прохождения на этой основе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по физической подготовке; приобретения умений самостоятельно заниматься физической культурой.

#### **Отличительная особенность программы:**

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Для воспитания вышеуказанных качеств в Программе предусмотрены следующие особенности:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Психологическая подготовка занимающихся: целеустремленность, укрепление веры в свои силы, воспитание смелости, ознакомление с мерами безопасности.

#### **Адресат программы.**

К образовательному процессу допускаются все желающие в возрасте от 7 до 9 лет, имеющие письменное разрешение от врача-педиатра не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. Из которых формируются спортивно-оздоровительные группы (далее – группы) для проведения тренировочных занятий.

На обучение по Программе зачисляются желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и баскетболом в частности. Возраст для обучения на базовом уровне не младше 7 лет, на углубленном уровне – не младше 8 лет.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений и гибкость.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные учащиеся, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки.

### **Объем и срок освоения программы.**

Полный курс обучения по программе составляет 2 года обучения, количество часов в первый год (базовый уровень) – 108 ч., 2 год (углубленный уровень) – 108 ч. Всего за 2 года обучение - 216 часов. Формирование групп производится в начале учебного года, согласно локально-нормативным актам МАУ ДО МО ГК «ДЮСШ № 1», санитарно-эпидемиологическим правилам и требованиям к наполняемости учебных групп.

Программа рассчитана на 36 недель обучения, включая каникулярное время с учетом праздничных дней.

При реализации Программы применяется форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания Программы и построения учебных планов, использования соответствующих образовательных технологий.

Программа состоит из 2 модулей обучения. Первый модуль проводится с 1 сентября по 31 декабря и составляет 17 недель и 51 час обучения и завершается текущей аттестацией, второй модуль с 4 января по 10 мая, включает 19 недель и 57 часов обучения и завершается промежуточной и/или итоговой аттестацией.

### **Форма обучения – очная, дистанционная**

При реализации Программы различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

Порядок применения дистанционных образовательных технологий и электронного обучения представлен в локально-нормативных актах учреждения.

При реализации Программы предусматриваются как занятия в спортивном зале, на открытой волейбольной площадке, так и самостоятельные занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

### **Режим занятий.**

Режим тренировочных занятий представлен в двух вариантах:

- 1) занятия поведятся 2 раза в неделю: одно занятие продолжительностью 1 академический час, второе – 2 академических часа;
- 2) занятия поведятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 академический час каждое.

Выбор варианта режима тренировочных занятий зависит от возрастного состава группы.

Количественный состав группы составляет от 10 до 20 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Обучение проводится в соответствии с групповыми учебными планами в объединениях по видам спорта, сформированных в группы разновозрастных учащихся с разницей в возрасте не более 3 лет, являющиеся постоянным составом группы.

Обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой Программы осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами учреждения.

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Групповые занятия осуществляются в виде практических занятий, мастер-классов, походов и т.д.

## **1.2. Цели и задачи программы**

### **Цель Программы.**

Основная цель программы - формирование у обучающихся устойчивых потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, приобщение детей к регулярным занятиям спортом, создание наиболее благоприятных условий для раскрытия личностного потенциала каждого учащегося посредством игры в волейбол.

Цель базового уровня обучения (1 год) – сформировать у учащихся стойкую потребность в занятиях физической культурой и спортом, создать педагогические условия для повышения психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность, для диагностики уровня его общих и специальных способностей по волейболу, для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании, что по-



могает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребёнка с учетом его интересов и способностей.

Цель углубленного уровня обучения (2 год) – увеличение интереса к занятиям волейболом путем постепенного введения технических приемов, учебных игр, создание педагогических условий для проведения отбора на зачисление перспективных учащихся на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта волейбол.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся на протяжении двух лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. Специальные технические приемы и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований.

#### **Задачи программы.**

##### *Образовательные цели.*

##### 1 год обучения:

- сформировать у учащихся базу основных теоретических понятий физической культуры и спорта;
- сформировать у учащихся основные навыки гигиены и основ заботы о своем здоровье;
- обучить основам выполнения различных упражнений, направленных на развитие общефизических и специальных физических способностей;
- обучить основам выполнения первичных технических приемов в волейболе (подачи, блоки, передачи);
- сформировать умение действовать в команде путем привлечения учащихся к участию в физкультурных мероприятиях.

##### 2 год обучения:

- сформировать у учащихся базу основных теоретических понятий по виду спорта волейбол;
- сформировать у учащихся основные навыки гигиены волейболистов и основ техники безопасности при занятиях волейболом;
- обучить выполнению различных упражнений, направленных на развитие общефизических и специальных физических способностей;

- сформировать у учащихся умение выполнять технические приемы в баскетболе (подачи, блоки, передачи);
- обучить основным правилам игры в волейбол;
- сформировать умение действовать в команде путем привлечения учащихся к участию в физкультурных мероприятиях.

*Личностные.*

1 год обучения.

- воспитать приверженность к здоровому образу жизни;
- способствовать интеллектуальному и эмоционально-нравственному развитию;
- ориентировать на социально-значимые ценности (человек, жизнь, здоровье, труд, общение);
- развивать гуманные человеческие отношения, культуру поведения, бесконфликтного общения, способность работать в паре, команде.

2 год обучения.

- повышать работоспособность учащихся, совершенствовать их физические способности и качества, формировать комплекс двигательных, координационных, интеллектуальных и морально-волевых качеств;
- развивать мотивацию достижения, психологическую готовность к самосовершенствованию и самореализации;
- способствовать формированию адекватной самооценке, являющейся «внутренним» условием достижения результата.

*Метапредметные:*

1 год обучения.

- развивать умение владеть логическими действиями сравнения, анализа, и обобщения;
- развивать умение слышать и работать в диалоге, умение сотрудничать с людьми.

2 год обучения.

- формировать навыки осуществления информационной познавательной деятельности с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формировать умения выбирать индивидуальный маршрут, ставить учебные задачи, планировать свою работу, контролировать, решать возникающие проблемы.

### 1.3. Содержание Программы

Учебный план Программы определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных дисциплин, иных видов учебной деятельности и формы аттестации учащихся.

Наименование разделов и тем, их последовательность и общее количество занятий, а также форм контроля в зависимости от года уровня сложности обучения указано в учебных планах, которые представлены в таблицах 1, 2

Таблица 1

#### Учебный план 1 год обучения, ознакомительный уровень

№ п/п	Названия разделов, темы	Количество часов					Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория		Практика		
			1 модуль	2 модуль	1 модуль	2 модуль	
1	Общая физическая подготовка	36	4	4	14	14	Сдача норматива по ОФП
2	Развитие специальных качеств (ловкость, сила, скорость).	57	11	8	12	26	Сдача норматива по СФП
2.1	Изучение основных элементов баскетбола	25	4	3	7	11	Сдача норматива по СФП
2.2	Техническая подготовка	32	7	5	5	15	Сдача норматива по СФП
3	Участие в физкультурных мероприятиях	13			5	8	Наблюдение, контрольные игры, занятое место
4	Текущие, промежуточные итоговые аттестации	2			1	1	Тестирование
	<i>Итого часов</i>	<i>108</i>	<i>15</i>	<i>12</i>	<i>32</i>	<i>49</i>	

## Учебный план 2 год обучения, базовый уровень

№ п/п	Названия раз- дела, темы	Количество часов					Формы атте- ста- ции/контроля
		Все- го	Теория		Практика		
			1 мо- дуль	2 мо- дуль	1 мо- дуль	2 мо- дуль	
1	Общая физи- ческая подго- товка	33	4	3	13	13	Сдача норма- тива по ОФП
2	Развитие спе- циальных ка- честв (лов- кость, сила, скорость).	60	11	10	13	26	Сдача норма- тива по СФП
2.1	Изучение ос- новных эле- ментов бас- кетбола	26	4	4	7	11	Сдача норма- тива по СФП
2.2	Техническая подготовка	34	7	6	6	15	Сдача норма- тива по СФП
3	Участие в физкультур- ных меро- приятиях	13			5	8	Наблюдение, контрольные игры, занятое место
4	Текущие, промежуточ- ные итоговые аттестации	2			1	1	Тестирование
	<i>Итого часов</i>	<i>108</i>	<i>15</i>	<i>13</i>	<i>32</i>	<i>48</i>	

## Содержание план-графика 1-го года обучения

Содержание Программы направленно на достижение целей Программы и планируемых результатов ее освоения. В содержании содержится описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретических и практических частей и форм контроля по каждой теме.

### **Теоретическая подготовка.**

В теоретической подготовке используется материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Сообщение знаний обучающихся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния.

Теоретическая подготовка – обязательная часть общей подготовки волейболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, обзорных лекций, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

*Теоретическая подготовка, 1 год обучения (1 модуль)*

*Раздел 1 ОФП*

#### **Физическая культура и спорт в России:**

Понятие «физическая культура»; Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.

#### **Воспитание нравственных и волевых качеств учащихся:**

Спортивно-этическое воспитание; Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

#### **Гигиенические требования к занимающимся спортом:**

Понятие о гигиене и санитарии; Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

*Практическая подготовка, 1 год обучения (1 модуль)*

*Раздел 1 ОФП*

Формирование общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения

учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка).

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

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

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

**Акробатические упражнения** включают группировки, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

- Бег: 20,30,60 м;

- Прыжки: в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

- метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

**Подвижные игры:**

«Гонка мячей»,

«Салки» («Пятнашки»),

«Невод»,  
«Метко в цель»,  
«Подвижная цель»,  
«Эстафета с бегом»,  
«Эстафета с прыжками»,  
«Мяч среднему»,  
«Охотники и утки»,  
«Перестрелка».

**Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.** По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад. Перевороты вперед, в стороны, назад. Метание мячей в подвижную цель.

*Теоретическая подготовка, 1 год обучения (1 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

**Значение специальных упражнений для применения в игровой деятельности.**

Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования с отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений.

*Практическая подготовка, 1 год обучения (1 модуль)*

## *Раздел 2 СФП*

### **Развитие специальной силы.**

Специальная сила – это высокая способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Примерные упражнения для развития специальной силы.

1. Упражнения для развития силы мышц кистей:

а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-1 кг.) в руках;

2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

а) перемещение в упоре лежа вокруг ног;

Упражнения для развития силы мышц туловища:

а) вращательные движения туловища.

### **Развитие прыгучести.**

Прыгучесть волейболиста – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подач. Развитие прыгучести начинают с развития силы мышц, а в дальнейшем и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используются упражнения с отягощением и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования).

Примерные упражнения для развития прыгучести:

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий; прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.

### **Развитие специальной быстроты.**

Специальная быстрота волейболиста – это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты в волейболе являются: способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников.

### **Развития специальной быстроты**



Примерные упражнения для развития специальной быстроты: рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.

Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с., интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями 1 мин., число повторений – 2-5 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют в специально-подготовительном, предсоревновательном и соревновательном периодах.

#### **Развитие специальной гибкости.**

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, вращательные и круговые движения туловищем из различных исходных положений, вращательные движения коленных суставов. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### **Развитие умения расслабляться.**

Примерные упражнения для развития умения расслабляться: встряхивание кистей при различных исходных положений рук (вниз, в стороны, вверх); из исходного положения – руки вверх (вперед, в стороны) - уронить их вниз; свободное размахивание одной ногой; свободное размахивание расслабленными руками с поворотами туловища вправо и влево; свободное размахивание ногами в висе; исходное положение – руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в присед; исходное положение – стоя в наклоне, расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук; расслабленный семенящий бег; лежа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.

*Техническая подготовка*

*Теоретическая подготовка:*

#### **Значение технической подготовки в волейболе.**

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры.

*Практическая подготовка:*

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке.

*Техника защиты*

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

*Участие в физкультурных мероприятиях*

*Теоретическая подготовка:*

### **Физкультурно-спортивные мероприятия**

Терминология, техника игры. Основные сведения о технике игры; о её значении для роста физкультурно-спортивного мастерства.

Правила игры. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча.

*Практическая подготовка:*

Участие в школьных мероприятиях.

### **Текущая, промежуточная, итоговая аттестация**

*Практическая подготовка:*

выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

*Теоретическая подготовка, 1 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 1 ОФП*

### **Физическая культура и спорт в России:**

Первые правила игры в волейбол. Развитие волейбола в СССР и России. Развитие волейбола среди школьников.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств учащихся:**

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом:**

Уход за телом, полостью рта и зубами; Значения сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

*Практическая подготовка, 1 год обучения (2 модуль)*

## *Раздел 1 ОФП*

Формирование общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

### **Практика:**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на голове и руках, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

- Бег: 20,30,60 м;

- Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

- Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч.

### **Подвижные игры:**

«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.**

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Теоретическая подготовка, 1 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

#### **Виды специальных упражнений.**

Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска.

*Практическая подготовка, 1 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

#### **Развитие специальной силы.**

Специальная сила – это высокая способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Упражнения для развития силы мышц кистей:

а) броски набивных мячей (1-3 кг.) сверху вниз (акцент на движение кисти);

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

а) перемещение в упоре лежа вокруг ног;

Упражнения для развития силы мышц туловища:

а) поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой).

#### **Развитие прыгучести.**

Примерные упражнения для развития прыгучести: прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на различной высоте.

### **Развития специальной быстроты**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) боком и спиной вперед.. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

### **Развитие специальной гибкости.**

**Упражнения для развития гибкости.** Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

### **Развитие умения расслабляться.**

Примерные упражнения для развития умения расслабляться:

1. встряхивание кистей при различных исходных положениях рук (вниз, в стороны, вверх);
2. из исходного положения – руки вверх (вперед, в стороны) - уронить их вниз;
3. свободное размахивание одной ногой;
4. свободное размахивание расслабленными руками с поворотами туловища вправо и влево;
5. свободное размахивание ногами в висе;
6. исходное положение – руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в присед;
7. исходное положение – стоя в наклоне, расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук;
8. расслабленный семенящий бег;
9. лежа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по

разметкам с точной постановкой, ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

### **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского волейбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега. Бросок мяча в прыжке на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*Теоретическая подготовка, 1 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска.

*Практическая подготовка, 1 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

Техника нападения

1. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

2. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

*Участие в физкультурных мероприятиях*

*Теоретическая подготовка:*

**Терминология, техника игры:**

Обзор возникновения и развитие волейбола:

Терминология, техника игры. Основные сведения о технике игры; о её значении для роста физкультурно-спортивного мастерства.

Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

*Практическая подготовка:*

*Участие в школьных мероприятиях.*

**Текущая, промежуточная, итоговая аттестация**

**Практика:**

выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

## **Содержание план-графика 2-го года обучения**

*Теоретическая подготовка, 2 год обучения (1 модуль)*

*Раздел 1 ОФП*

### **Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура как составная часть общей культуры. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела детей, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств.

### **Состояние и развитие баскетбола в России**

История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

**Понятие о процессе физкультурной подготовки.** Взаимосвязь спортивно-физкультурных мероприятий, занятия и восстановления. Формы организации учебного занятия.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

*Практическая подготовка, 2 год обучения (1 модуль)*

*Раздел 1 ОФП*

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

**Гимнастические упражнения** выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки,); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являются: игровой и соревновательный.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, преодоление веса и сопротивления партнера.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью, выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат),

*Теоретическая подготовка, 2 год обучения (1 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

*Практическая подготовка, 2 год обучения (1 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

Примерные упражнения для развития специальной силы.

Упражнения для развития силы мышц кистей:

- вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (1-3 кг.).

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

- перемещения с поддержкой ног партнером.

Упражнения для развития силы мышц туловища:

- поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).



**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.**  
Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам, вдогонку за партнером, на количество прыжков при определенном отрезке от 5 до 10 м), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад, бег .

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска**  
Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой, имитация броска с метание палок (игра в «городки»), удары по летящему мячу.

#### **Упражнения для развития игровой ловкости**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель, метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель, броски мяча в стену с последующей ловлей, ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя, прыжки вперед и вверх с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища), ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

#### **Развитие умения расслабляться.**

Примерные упражнения для развития умения расслабляться:

- встряхивание кистей при различных исходных положений рук (вниз, в стороны, вверх);
- из исходного положения – руки вверх (вперед, в стороны) - уронить их вниз;
- свободное размахивание одной ногой;
- свободное размахивание расслабленными руками с поворотами туловища вправо и влево;
- свободное размахивание ногами в висе;
- исходное положение – руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в присед;
- исходное положение – стоя в наклоне, расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук;
- расслабленный семенящий бег;
- лежа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.

*Техническая подготовка*

*Теоретическая подготовка:*

**Основы техники игры и техническая подготовка:**

Классификация приемов техники игры. Методические приемы и средства обучения технике игры: О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Перемещения баскетболиста:

*Практическая подготовка*

Техника перемещений, ходьба, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и кувырки.

Бег по прямой, с постоянным контролем за мягкостью бега; бег на месте с переходом на бег по дистанции; переход от обычного бега к ускоренному, ускорение по дуге с выходом на прямую, приставные шаги.

Прыжки с места, вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - в сторону, тоже с поворотом на 90 и 180 градусов, многоскоки с акцентом на высоту и с доставанием предметов или соответствующих ориентиров, прыжки в глубину с последующим прыжком в темпе вверх, впрыгивание на высоту, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки с разбега толчком одной ногой.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над собой -на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стегу с изменением высоты и расстояния - па месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

**Передвижения и стойки:**

передвижение различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками;

**Владение мячом:**

ловля мяча;

передача мяча;

чередование различных способов подачи; перевод мяча перед собой шагом.

*Участие в физкультурных мероприятиях*

*Теоретическая подготовка*

Правила игры. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Передачи мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола. Краткий обзор правил физкультурных мероприятий

*Практическая подготовка*

Участие в школьных и муниципальных мероприятиях.

*Текущая, промежуточная, итоговая аттестация*

*Практическая подготовка*

выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

*Теоретическая подготовка, 2 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 1 ОФП*

### **Физическая культура и спорт в России**

Роль физической культуры в воспитании молодежи. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Состояние и развитие баскетбола в России Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Общая и специальная психологическая подготовка. Воспитание чувств ответственности перед коллективом. Гигиенические требования к занимающимся спортом Правильный режим дня для спортсмена. Вредные привычки - курение. Употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

*Практическая подготовка, 2 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 1 ОФП*

**Гимнастические упражнения** выполняются без предметов и с предметами (гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на голове и руках, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры,

эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являются: игровой и соревновательный.

*Теоретическая подготовка, 2 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

### **Характеристика и анализ технических приемов.**

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик.

*Практическая подготовка, 2 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

### **Развитие специальной силы.**

Для эффективного применения технических приемов в игре, волейболисту нужна так называемая «взрывная сила» - способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая подготовка направлена, прежде всего, на развитие скоростно-силовых способностей учащихся.

Примерные упражнения для развития специальной силы.

Упражнения для развития силы мышц кистей:

- вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг.).

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

- перемещения с поддержкой ног партнером.

Упражнения для развития силы мышц туловища:

- поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

### **Развитие прыгучести.**

Прыгучесть волейболиста – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подач. Развитие прыгучести начинают с развития силы мышц, а в дальнейшем и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используются упражнения с отягощением и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования).

Примерные упражнения для развития прыгучести:

- серия прыжков на мягкой опоре.

### **Развитие специальной быстроты.**

Специальная быстрота волейболиста – это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты в волейболе являются:

- способность в быстроте перемещений.

### **Развития специальной быстроты**

Примерные упражнения для развития специальной быстроты:

- бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными шагами) с резкими остановками.

Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с., интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями 1 мин., число повторений – 2-5 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют в специально-подготовительном, предсоревновательном и соревновательном периодах.

### **Развитие специальной выносливости**

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умение терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 10-20 с., интенсивность – максимальная, интервал отдыха – 3-5 мин., количество повторений – 2-5 раз.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости.

- бег на различные дистанции;

- челночный бег с касанием рукой линии.

Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце тренировочного занятия.

### **Развитие специальной гибкости.**

Примерные упражнения для развития специальной гибкости:

- сед на пятки, стоя на коленях;

- прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами;
- упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

### **Развитие умения расслабляться.**

Примерные упражнения для развития умения расслабляться:

- встряхивание кистей при различных исходных положений рук (вниз, в стороны, вверх);
- из исходного положения – руки вверх (вперед, в стороны) - уронить их вниз;
- свободное размахивание одной ногой;
- свободное размахивание расслабленными руками с поворотами туловища вправо и влево;
- свободное размахивание ногами в висе;
- исходное положение – руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в присед;
- исходное положение – стоя в наклоне, расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук;
- расслабленный семенящий бег;
- лежа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.

*Техническая подготовка*

*Теоретическая подготовка:*

### **Основы техники игры и техническая подготовка:**

Анализ техники изучаемых приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Перемещения баскетболиста:

*Практическая подготовка:*

Техника нападения

1. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

2. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по

мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в ступу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену-расстояние 2-3 м, отметка на высоте 2 м.

*Участие в физкультурных мероприятиях*

*Теоретическая подготовка*

Физкультурные мероприятия, их планирование, организация и проведение. Значение физкультурных мероприятий для популяризации вида спорта. Физкультурные мероприятия как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении мероприятий по баскетболу на первенство города, школы. Правила мероприятий по волейболу. Правила судейства.

*Практическая подготовка*

Участие в школьных и муниципальных мероприятиях.

**Текущая, промежуточная, итоговая аттестация**

**Практика:**

выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «волейбол» являются следующие умения:**

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их

исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «волейбол» являются следующие умения:**

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития волейбола, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;



- представлять занятия волейболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный план, 1 года обучения, ознакомительного уровня

№ п/п	Содержание занятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
	<b>1 модуль</b>													
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	6									18
	теория	1	1	1	1									4
	практика	3	3	3	5									14
2	Специальная физическая подготовка	5	5	6	7									23
	теория	3	3	3	2									11
	практика	2	2	3	5									12
2.1	Изучение основных элементов баскетбола	2	2	3	4									11
	теория	1	1	1	1									4
	практика	1	1	2	3									7
2.2	Техническая подготовка	3	3	3	3									12
	теория	2	2	2	1									7
	практика	1	1	1	2									5
3	Участие в физкультурных мероприятиях		2	1	2									5
4	Текущие, промежуточные итоговые аттестации				1									1

№ п/п	Содержание занятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
<b>2 модуль</b>														
1	Общая физическая подготовка					2	3	5	5	3				18
	теория					1	1	1	1					4
	практика					1	2	4	4	3				14
2	Специальная физическая подготовка					7	7	7	8	5				34
	теория					2	2	2	1	1				8
	практика					5	5	5	7	4				26
2.1	Изучение основных элементов баскетбола					3	3	3	3	2				14
	теория					1	1	1						3
	практика					2	2	2	3	2				11
2.2	Техническая подготовка					4	4	4	5	3				20
	теория					1	1	1	1	1				5
	практика					3	3	3	4	2				15
3	Участие в физкультурных мероприятиях					2	1	2	2	1				8
4	Текущие, промежуточные итоговые аттестации								1					1
<b>Всего часов (мес./год):</b>		<b>9</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>108</b>

**Календарный учебный план,  
2 года обучения базового уровня**

№ п/п	Содержание занятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
	<b>1 модуль</b>													
1	Общая физическая подготовка	3	4	5	5									17
	теория	1	1	1	1									4
	практика	2	3	4	4									13
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6									24
	теория	4	3	2	2									11
	практика	2	3	4	4									13
2.1	Изучение основных элементов баскетбола	2	3	3	3									11
	теория	1	1	1	1									4
	практика	1	2	2	2									7
2.2	Техническая подготовка	4	3	3	3									13
	теория	3	2	1	1									7
	практика	1	1	2	2									6
3	Участие в физкультурных мероприятиях		2	1	2									5
4	Текущие, промежуточные итоговые аттестации				1									1

№ п/п	Содержание занятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
<b>2 модуль</b>														
1	Общая физическая подготовка					3	3	4	3	3				16
	теория					1	1	1						3
	практика					2	2	3	3	3				13
2	Специальная физическая подготовка					8	7	8	9	4				36
	теория					3	2	2	2	1				10
	практика					5	5	6	7	3				26
2.1	Изучение основных элементов баскетбола					3	3	4	4	1				15
	теория					1	1	1	1					4
	практика					2	2	3	3	1				11
2.2	Техническая подготовка					5	4	4	5	3				21
	теория					2	1	1	1	1				6
	практика					3	3	3	4	2				15
3	Участие в физкультурных мероприятиях						2	2	2	2				8
4	Текущие, промежуточные итоговые аттестации									1				1
<b>Всего часов (мес./год):</b>		<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>108</b>

## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

### **Материально-технические условия:**

1. Сетка волейбольная со стойками
2. Мяч волейбольный
3. Протектор для волейбольных стоек
4. Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг
5. Гантели массивные от 1 до 5 кг.
6. Корзина для мячей
7. Скакалка
8. Скамейка гимнастическая
9. Мяч теннисный
10. Мяч футбольный
11. Эспандер резиновый ленточный

### **Информационное обеспечение:**

- информационные стенды;
- сайт МАУ ДО МО ГК «ДЮСШ №1»

### **Кадровое обеспечение:**

• Тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе баскетбола обязан обладать компетентностью (Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н).

1. Вишняков М. С. - старший тренер-преподаватель отделения волейбол
2. Горнов В. С. – тренер-преподаватель отделения волейбол.
3. Савченко В. П.. - тренер-преподаватель отделения волейбол.
4. Буренко С. В. - тренер-преподаватель отделения волейбол.
5. Липатов С. О. - тренер-преподаватель отделения волейбол.
6. Кваша Е. Г. - тренер-преподаватель отделения волейбол.
7. Бжассо О. С. - тренер-преподаватель отделения волейбол.

### 2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе должна носить вариативный характер, соответствовать результатам освоения Программы заявленным целям и планируемыми результатами обучения.

Процесс организации и осуществления Программы, соответствует установленным требованиям к порядку и условиям реализации ее.

Аттестация по программе проходит в форме нормативов по ОФП и СФП.

Аттестации для учащихся проходящих обучение по дополнительной общеразвивающей программе проводится два раза в год: в декабре и в мае.

**Текущий аттестация** – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими образовательных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль учащихся – это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности учащихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной и спортивной деятельности при освоении Программы.

Текущая аттестация - проводится в конце декабря, после завершения обучения по первому модулю;

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения этапов обучения предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой и программой спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится в мае. После завершения по второму модулю, 1 года обучения;

**Итоговая аттестация** - это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Итоговая аттестация проводится в мае, после завершения обучения по 2 модулю второго года обучения.

Перевод обучающихся с одного года обучения на другой осуществляется при условии выполнения ими требований (контрольных нормативов) к уровню освоения общеразвивающей программы.

Учащиеся, успешно освоившие Программу и прошедшие итоговую аттестацию, могут выдаваться сертификаты, которые самостоятельно разрабатывают и утверждают образовательной организацией.

## **2.4.Оценочные материалы**

Текущие, промежуточные, итоговые аттестации для учащихся проходящих обучение по Программе, проводятся два раза в год: в декабре и в мае. Комплекс контрольных испытаний указан в таблице 3,4.



Таблица 3.

**Оценочные материалы для текущей, промежуточной аттестации учащихся  
1 года обучения, базового уровня**

Развиваемое физическое качество	Наименование норматива	Ед. изм.	Результаты, баллы*									
			М					Ж				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 30 м.	Сек.	5,70	5,75	5,80	5,85	5,90	5,80	5,83	5,86	5,89	5,93
	Челночный бег 5х6	Сек.	11,90	11,97	12,04	12,11	12,18	12,25	12,31	12,38	12,44	12,50
Сила	Бросок мяча весом 1 кг. стоя из-за головы	м.	8,50	8,03	7,56	7,09	6,63	6,50	6,03	5,56	5,09	4,63
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (м.)	м.	160	156	153	149	145	150	146	143	139	135
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	См.	40,00	38,75	37,50	36,25	35,00	27,50	26,38	25,25	24,13	23,00

\* учащиеся, не показавшие минимальный результат для начисления 1 балла или не выполнившие норматив по другим причинам (отсутствие, болезнь и др.) получают 0 баллов.

**Оценочные материалы для текущей, промежуточной аттестации учащихся  
2 года обучения, углубленного уровня**

Развиваемое физическое качество	Наименование норматива	Ед. изм.	Результаты, баллы*									
			М					Ж				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 30 м.	Сек.	5,70	5,75	5,80	5,85	5,90	5,80	5,83	5,86	5,89	5,93
	Челночный бег 5х6	Сек.	11,90	11,97	12,04	12,11	12,18	12,00	12,06	12,13	12,19	12,25
Сила	Бросок мяча весом 1 кг. стоя из-за головы	м.	8,50	8,03	7,56	7,09	6,63	6,50	6,03	5,56	5,09	4,63
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (м.)	м.	160	156	153	149	145	150	146	143	139	135
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	См.	40,00	38,75	37,50	36,25	35,00	32,00	30,88	29,75	28,63	27,50

\* учащиеся, не показавшие минимальный результат для начисления 1 балла или не выполнившие норматив по другим причинам (отсутствие, болезнь и др.) получают 0 баллов.

Методические указания по организации приема комплекса контрольных упражнений у учащихся

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности*

**Бег на 30 метров** выполняется в спортивном зале с нескользкой поверхностью или на дорожке стадиона, или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

**Челночный бег 5 отрезков по 6 метров** выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойке/конусу, расположенной напротив учащегося на расстоянии 6 метров. По команде спортсмен добегают до стойки/конуса, касается рукой пола возле стойки/конуса и возвращается к линии старта, касается рукой линии старта и возвращается к стойке/конусу. Последний пятый раз учащийся пробегает мимо стойки/конуса с максимальной скоростью. В общей сложности спортсмен пробегает 5 раз данный 6-ти метровый отрезок. Время фиксируется до сотой доли секунды. Разрешается одна попытка.

**Бросок мяча весом 1 кг.из-за головы** двумя руками стоя выполняется на ровной поверхности. Учащийся двумя руками с размаха из-за головы бросает мяч весом 1 кг. на максимальное расстояние от себя. Расстояние фиксируется рулеткой с точностью до десятой метра. Разрешается одна попытка.

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности*

**Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по ближайшей к линии старта точке опоре спортсмена. Результат записывается в сантиметрах. Спортсмену разрешается три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Прыжок вверх с места со взмахом руками** определяется по наивысшему положению кончиков пальцев рук при прыжке с места толчком обеими ногами. На стене прикрепляют сантиметровую ленту либо делают отметки. Перед прыжком волейболист становится возле стены с поднятыми вверх руками, тренер-преподаватель делает отметку по наивысшей точке пальцев. Затем спортсмен принимает положение полуприседа. Активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, спортсмен прыгает вверх. Прыгучесть определяется по разнице

между отметкой после прыжка и первой отметкой. Засчитывается средний результат трех попыток.

## 2.5. Методические материалы

При разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии.

Использование при реализации дополнительных общеобразовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

При обучении используются различные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как: словесные, наглядные, практические.

**Словесные методы:** рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение.

**Рассказ** применяется для пополнения знаний занимающихся технических приемах, о методике тренировки, при организации игровой деятельности. Рассказ должен быть образным, эмоциональным, доходчивым.

**Объяснение** помогает не только раскрыть форму и характер движения, но и выявить причины, влияющие на его правильное выполнение.

Объяснение — это изложение сути конкретного движения, действия, которое создает предпосылки для выполнения упражнения. При объяснении основное внимание уделяется главному действию, не останавливаясь на деталях. Объяснением пользуются при разучивании игровых приемов группой, при изучении групповых командных действий, при установке на предстоящую игру.

**Беседа** проводится в виде вопросов и ответов, обмена мнениями, обсуждения допущенных ошибок и путей их устранения. Беседа может быть групповой и индивидуальной.

**Разбор** в спортивной практике широко используется после выполнения какого-либо задания (отработки технического действия), при анализе закончившейся игры или предстоящей встречи. Разбор может быть односторонним, когда его делает сам учитель, или двусторонним, когда в нем принимают участие и занимающиеся.

**Задание** является формой постановки задачи перед уроком или перед выполнением игрового упражнения. Задания могут даваться одному или нескольким учащимся на игру по выполнению какого-либо индивидуального или группового тактического действия.

**Указание** — это краткая форма задания на выполнение упражнения по технике. Часто пользуются им при проведении учебных игр. Указания могут даваться в процессе взаимодействий без остановки игры или игрового упражнения. **Распоряжение** — форма устного воздействия на занимающихся. Отличается краткостью, лаконичностью. Оно не имеет определенной формы, дается для выполнения упражнения, для подготовки к его выполнению и т. д.

**Наглядные методы:** показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, кинокольцовок, кинограмм и т. д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований.

**Показ** всегда сочетается с использованием слова и должен давать целостное представление об изучаемом упражнении. Осуществляется он учителем или одним из учащихся. Важно перед показом сосредоточить внимание учащихся, создать условия для наблюдения (выбор места для показа, построение учащихся и т. д.).

Показ должен носить образцовый и четкий характер выполнения - это позволит создать зрительный образ разучиваемого игрового действия.

**Демонстрация наглядных пособий** является вспомогательным способом и может быть эффективной только в сочетании с другими методами. Она дает хороший эффект и при изучении групповых и командных технических действий.

В обучении спортивным играм часто практикуют повторный или замедленный показ и демонстрацию. Это дает возможность сосредоточить внимание детей на наиболее существенных элементах двигательных действий, на моментах, где вероятность появления ошибок является наибольшей.

**Практические методы** основываются на активной двигательной деятельности занимающихся.

**Метод упражнения** предусматривает многократное повторение движений, которые помогают овладеть элементом техники игры или целого игрового приема. Повторение может осуществляться в целом или по частям. Разучивание по частям предусматривает освоение отдельных частей двигательного действия с последующим их соединением в одно целое. Это расчленение необходимо только там, где оно дает наибольший эффект при разучивании. Расчленение должно носить форму игрового упражнения, т. е. законченную форму отдельного движения. Для разучивания нападающего удара в волейболе — это напрыгивание и ловля мяча в прыжке, нападающий удар с собственного набрасывания и др. Применение расчлененного метода рекомендуется только в начальной стадии обучения. После того как движение освоено, его закрепляют с помощью других методов. Отдельные технические приемы в спортивных играх рекомендуется разучивать только в целостном виде, так как расчленение нарушает структуру движений и усложняет овладение ими. Наибольший эффект дает методический прием выполнения упражнения в облегченных условиях, применения подводя-

щих упражнений. Их подбор и сложность зависят от подготовленности учащихся и регламентируются учителем. Закрепление игрового действия происходит на фоне выполнения упражнения в усложняющихся условиях.

**Игровой метод** применяется после овладения элементами техники. При изучении взаимодействий между играющими, при совершенствовании 19 технических приемов успешно применяют игры 2Х2, 3Х3, 4Х4 в одну корзину, в одни ворота и т. д.

Игровой метод успешно сочетают с соревновательным. Это повышает интерес, вызывает повышенный эмоциональный настрой, способствует лучшему закреплению навыка в выполнении игрового приема или игрового упражнения. Сущность его заключается в том, что занимающиеся соревнуются в выполнении одного игрового действия или их комплекса, соблюдая правила игры и установку учителя. В спортивных играх нет предела совершенствованию игровых приемов, они совершенствуются и закрепляются в соревнованиях.

**Соревновательный метод** занимает большое место в процессе обучения и совершенствования. На начальном этапе дети соревнуются в выполнении отдельных игровых упражнений, затем в играх по упрощенным правилам и, наконец, в официальных встречах. Этот метод дает возможность приобретать необходимую игровую практику, правильно оценивать игровую ситуацию и в зависимости от нее применять наиболее эффективные технические приемы.

Соревновательный метод способствует достижению высокого уровня совершенствования функциональных систем организма, совершенствованию технического мастерства, достижению высоких спортивных результатов. В обучении большого успеха можно добиться, сочетая различные методы в зависимости от возраста, подготовленности, сложности разучиваемых двигательных действий.

### 3. Перечень информационного обеспечения

1. Банников А.М., Костюков В.В., Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар. 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М., 1982 (ГНП). 1983 (УТТ). 1985 (ГСС).
3. Беяева А.В., Савина М.В., Волейбол / Под ред. М. 2000.
4. Железняк Ю.Д., К мастерству в волейболе. М. 1978.
5. Железняк Ю.Д., Юный волейболист. М. 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В., Волейбол. М.1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., У истоков мастерства. М. 1998.
8. Марков К. К., Руководство тренера по волейболу. Иркутск. 1999.
9. Марков К. К., Тренер - педагог и психолог. Иркутск. 1999.
10. Матвеев Л. П., Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. 1999.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. М. 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я., М, 1982.
14. Платонов В. Н., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. М. 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. М., 1995.
17. (<http://sportobr.ru/>) Сайт ЦРФКССО.
18. ([minobrkuban@krasnodar.ru](mailto:minobrkuban@krasnodar.ru)) Сайт министерства образования края.  
([info@minobrnauki.gov.ru](mailto:info@minobrnauki.gov.ru)) Сайт министерства образования РФ.
19. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство физической культуры и спорта Российской Федерации.
20. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.