

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго – Западное управление министерства образования и науки  
Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск  
Самарской области  
Структурное подразделение «ДЮСШ №2»

Рассмотрено и рекомендовано  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск  
Протокол № 4 от 27.08.2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«УПРАВЛЯЙ МЯЧОМ»

Возраст обучающихся: 16 - 18 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчики:

Козуб Д.В. – педагог дополнительного  
образования

г. Чапаевск

2020 год

### **Пояснительная записка**

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон о физической культуре и спорте (3 ст. 16, п. 5 ч.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года;
- Стратегия развития футбола в Российской Федерации до 2020 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2015 г. (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. № 1493);
- Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области от 20.08.2019.
- Положение о структурном подразделении «ДЮСШ №2», реализующем программы дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области.
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа предназначена для детей 16 – 18 лет.

Срок реализации программы – 1 года

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранение и культивирование условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий спортом. Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше

желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. И, самое главное, позволяет обучающимся следить за состоянием своего здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий (пульсометрия, мониторинг физической подготовленности и элементарные навыки самомассажа.)

**Актуальность программы.** Актуальность данной программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Задачи:**

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско- патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы **закключаются** в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения

### **Основными формами проведения занятий являются:**

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Программа «Волейбол» состоит из 3-х модулей «Ознакомительный», «Начальный», «Основной».

Данная программа реализуется на протяжении одного календарного года.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 16-18 лет. Объем программы 126 часов. Режим занятий 2 раза в неделю, при наполняемости группы 15 человек.

**Основная цель программы** — реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей, развитие физических, личностных качеств занимающихся.

**Отдельные цели** программы определены в каждом отдельном модуле программы.

### **Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебного материала;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебных занятий, участие в соревнованиях.

**В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность формирования :**

### **Личностных результатов:**

- умение выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества;
- ответственное отношение к учебе, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;

**Метапредметными результатами** общеобразовательной программы «Управляй мячом» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью преподавателя;
- проговаривает последовательность действий ;

- учится совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- учится работать по предложенному педагогом плану.

### **Познавательные УУД:**

- высказывает своё предложение (версию) на основе данного задания;
- находит ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию полученную на занятиях;
- делает выводы в результате работы всей команды.

### **Коммуникативные УУД:**

- слушает и понимает речь других;
- совместно договаривается о правилах общения и поведения следует им;
- выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Ожидаемые результаты:**

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств занимающихся;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

### **Учебный план «Волейбол»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	40	5	35
2.	«Начальный»	40	5	35
3.	«Основной»	46	6	40
	Итого	126	16	110

#### **1. Модуль «Ознакомительный» (40 часов).**

Реализация этого модуля направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков передач мяча, подачи и приёма мяча в волейболе.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с волейболом, получить первичные представления о двигательных

действиях используемых в игре, упражнениях при развитии физических качеств необходимых волейболисту.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с игрой «Волейбол». Развитие первичных навыков.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными техническими приемами игры в волейбол;
- научить передачам мяча сверху за голову;
- научить приёму мяча снизу после подач различными способами;
- научить планирующей подаче на точность;
- научить нападающему удару на точность;
- научить технике одиночного блока.

**Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	8	2	6	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
2.	Спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	4		4	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	8	2	6	Выполнение контрольных упражнений
4.	СФП	7		7	Выполнение
5.	Техническая подготовка	8		8	
6.	Игровые упражнения, эстафеты	3		3	Наблюдение, беседа
	Итоговое задание по освоению модуля программы	2	1	1	Диагностика навыков, зачёты, контрольные нормативы
	<b>ИТОГО:</b>	40	5	35	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создается представление об избранном виде спорта. Формируются двигательные действия необходимые для овладения игры в волейбол.

## 2. Модуль «Начальный» (40 часов)

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие начальных навыков, применяемых в волейболе.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность осваивать двигательные действия, используемые в волейболе.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности

обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с игрой и её основными приёмами . Развитие физических качеств необходимых в волейболе.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями;
  - научить передачам мяча сверху за голову после перемещений;
  - научить приёму мяча снизу после подач различными способами из разных зон;
  - научить передачам мяча снизу за голову;
  - научить нападающему удару после передач мяча из различных зон;
  - научить блокированию нападающего удара;
  - научить подачам мяча различными способами из разных зон.



№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Знакомство с избранным видом	8	2	6	Лекции, наблюдение,

1.	спортивной деятельности				беседа, анкетирование
2.	Спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	4		4	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	9	2	7	Выполнение контрольных упражнения
4.	СФП	9		9	Выполнение контрольных упражнения
5.	Техническая подготовка	8		8	Наблюдение, беседа, выполнение контрольных упражнения
6.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2	1	1	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	<b>ИТОГО:</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся сформировано представление об игре в волейбол. Первичные навыки упражнений в волейболе. Формируются и развиваются двигательные действия необходимые для игры в волейбол.

### **3. Модуль «Основной» (46 часов)**

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в волейболе.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия, используемые в игре, гимнастические и акробатические упражнения.

Модуль разработан с учетом индивидуальных возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать

потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся со спортивной игрой «Волейбол». Развитие навыков игры. Формирование физических и личностных качеств в игре.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями;
- научить передачам мяча сверху за голову на точность после перемещений;
- научить передачам мяча снизу на точность из различных зон площадки после перемещений;
- научить нападающему удару на точность из различных зон после передач мяча разной траектории;
- научить блокированию нападающего удара в разных зонах после перемещения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	7	2	5	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
2.	Спортивные игры, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на растягивание	4		4	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	8	2	6	Выполнение контрольных упражнения
4.	СФП	9		9	Выполнение контрольных упражнения
5.	Техническая подготовка	11	1	10	Выполнение контрольных упражнения
6.	Игровые упражнения «Эстафеты»	3		3	Наблюдение, беседа
7.	Занятие по освоению модуля и итогу программы	4	1	3	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	<b>ИТОГО:</b>	46	6	40	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создано представление об игре в волейбол и упражнениях применяемых в данной игре. Овладение первичными навыками игры. Сформированы и продолжают развиваться двигательные действия необходимые для волейбола.

### **Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и

длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного досуга.

Организация учебно-тренировочного процесса в ГБОУ СОШ №3 СП ДЮСШ №2 направлена на решение следующих задач:

- гармоничное физическое развитие, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- создание представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- представление об избранном виде спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие психическому развитию и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Спортивно-оздоровительный этап осуществляет физкультурно-оздоровительная подготовку, направленную на разностороннее развитие, ознакомление с основами и совершенствование техники игры в волейбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

#### Методическое обеспечение

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

## Программный материал для практических занятий

### Гимнастические упражнения

Общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения. Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями).

### Физическая подготовка:

#### Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

-ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью).

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)

- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание - разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: круговые движения в стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

#### Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.  
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, круговые движения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание- опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

- ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

#### Акробатические и гимнастические упражнения:

##### Гимнастические упражнения:

- упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки).
- на гимнастических снарядах (гимнастическая стена, скамья, перекладина, канат).
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку.

##### Акробатические упражнения:

- группировки и перекаты в различных положениях.
- стойка на лопатках.
- стойка на голове и руках.
- кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **Общая физическая подготовка**

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса: подтягивание, отжимания в упоре лёжа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощениями: штанги, гантели, набивные мячи, вес партнёра.

##### Гимнастические упражнения:

- упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки).
- на гимнастических снарядах (гимнастическая стена, скамья, перекладина, канат).
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку.

##### Акробатические упражнения:

- группировки и перекаты в различных положениях.
- стойка на лопатках.
- стойка на голове и руках.

- кувырки вперёд и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

#### Легкоатлетические упражнения:

- бег 20, 30, 60 м.

- бег с низкого старта.

- эстафетный бег.

- бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи и т.д.)

- кросс 500- 1000 м.

- прыжки через планку с прямого разбега.

- прыжки в высоту с разбега.

- прыжки в длину с места.

- тройной прыжок с места.

- прыжки в длину с разбега.

- метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока.

#### Развитие координационных способностей (ловкости).

Спортивные игры. В подготовке применяются игры в футбол, баскетбол, ручной мяч и др. с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления. Изучаются упрощённые правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приёмы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

### **Специальная физическая подготовка**

#### Упражнения для развития быстроты.

Бег с изменением скорости и направления.

Челночный бег 5х6 м и 3х10 м.

Челночный бег с чередованием бега лицом вперёд и спиной вперёд.

Челночный бег приставными шагами.

То же, с отягощением, набивными мячами в руках.

Бег или приставные шаги с выполнением определённых заданий ( ускорение, остановка, изменение способа передвижения, прыжки и т.д.) по сигналу.

#### Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх.

То же, с прыжком вверх.

То же, с набивным мячом.

Выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Прыжок вперёд толчком двух ног из низкого приседа.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Броски набивного мяча от груди.

Броски набивного мяча из-за головы.

Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой.

Метание малого мяча на дальность.

## Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических элементов.

Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание кистей.

Из упора лёжа передвижение на руках вправо и влево по кругу (ноги вместе на месте).

Многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками.

Броски набивного мяча от груди на дальность.

Броски набивного мяча из-за головы.

Броски и ловля набивного мяча через сетку.

Метание малого мяча в цель с места.

Метание малого мяча в цель в прыжке.

Метание малого мяча в цель после поворота.

Общеподготовительные упражнения на освоение техники:

- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук;
- упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах;
- упражнения на развитие «взрывной» силы мышечных групп плечевого сустава и туловища, подвижности в лучезапястном и локтевом суставах;
- упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, скорости передвижения, прыгучести, ловкости, силы верхних конечностей.

### **Спортивные игры**

В подготовке применяются игры в футбол, баскетбол, ручной мяч и др. с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления. Изучаются упрощённые правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приёмы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

#### *Волевая подготовка*

- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

#### *Нравственная подготовка*

- помощь при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря;
- выполнение требований и заданий тренера;
- соблюдение этикета спортсмена.

#### *Теоретическая подготовка*

- техника безопасности на занятиях;
- понятие о физической культуре и спорте;
- понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви;
- история возникновения волейбола;



- значение и основные правила закаливания;
- влияние осанки на здоровье;
- правила соревнований по волейболу;
- история развития волейбола;
- развитие волейбола в России и области;
- правила судейства;
- правила организации и проведения соревнований.

#### *Медико-педагогический контроль*

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;
- тесты: бег 20 м;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег;
- подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине колени согнуты.;
- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных волейболистов для занятий - медосмотр;
- систематическое наблюдение за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок (график пульсометрии, моторная плотность).

#### **Техническая подготовка..**

#### **Передача мяча сверху двумя руками**

##### *Подводящие упражнения:*

- положение кистей и контакт с мячом;
- дриблинг мяча в пол;
- поднять мяч с пола хватом пальцев;
- броски и ловля мяча над собой и партнёру;

##### *Обучение:*

- передачи мяча в парах;
- передачи мяча над собой;
- передачи мяча в стену;
- передачи мяча на точность;
- передачи мяча над собой в движении;
- передачи мяча в парах в движении вправо- влево, вперёд-назад;
- передачи мяча в движении на точность;
- передачи мяча в тройках, четвёрках в движении;
- передачи мяча на точность после приёма;
- передачи мяча за голову на точность.

#### **Приём и передача мяча снизу**

##### *Подводящие упражнения:*

- имитация приёма и передачи в исходном положении;
- имитация приёма после перемещения;
- подбивание мяча одной рукой (предплечьем) с отскоком об пол;

- то же, без отскока мяча об пол.

*Обучение:*

- передачи мяча над собой;
- передачи мяча в парах;
- приём мяча после удара партнёром об пол;
- передачи мяча в парах в движении вперёд-назад;
- приём мяча после подачи партнёром через сетку;
- то же, на точность;
- приём мяча после нападающего удара;
- то же на точность

### **Подачи мяча**

*Подводящие упражнения:*

- имитация подачи;
- из положения руки с мячом внизу вскинуть их вверх и бросить мяч вперёд;
- сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча.

*Обучение:*

- подачи мяча через сетку с 3, 6 м;
- подачи мяча через сетку из-за лицевой линии;
- подачи мяча в ближнюю и дальнюю части площадки;
- подачи мяча на точность;
- то же, из разных зон подачи;
- силовая подача;
- планирующая подача в прыжке;
- то же на точность;
- силовая подача в прыжке;
- то же, из разных зон подачи.

### **Нападающий удар**

*Подводящие упражнения:*

- прыжок с места вверх с махом руками;
- то же, с поворотом на 90, 180, 360 градусов;
- имитация нападающего удара;
- удар по мячу с собственного подброса;
- удар по мячу в стену через пол на месте;

*Обучение:*

- удар через сетку в прыжке после собственного подброса;
- то же, с передачи партнёра;
- нападающий удар на точность;
- то же, после передач из разных зон;
- нападающий удар из различных зон нападения;
- то же, на точность;
- то же, после передач из разных зон.

### **Блок**

*Подводящие упражнения:*

- имитация блока у стены, сетки;
- то же, после перемещения вправо-влево;
- прыжки с места в парах, касаясь ладонями друг друга над сеткой;

- в парах через сетку: один имитирует нападающий удар, второй- имитация блока.

*Обучение:*

- блокирование удара, выполненного нападающим игроком после собственного подброса;

- то же, после передачи мяча;

- блокирование нападающих ударов в различных зонах;

- то же, после перемещения.

#### Система контроля и зачетные требования

Формы подведения итогов реализации программы — участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

- участие в демонстрации техники волейбольных приёмов;

- соревнования по ОФП;

- соответственно технико-физической подготовке, участие в соревнованиях.

#### *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Координация	10 кувырков вперед	10 кувырков вперед
Выносливость	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на низкой перекладине
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	Подъем туловища лежа на полу	Подъем туловища лежа на полу
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

СФП	
Контрольные упражнения	
1	Метание набивного мяча на дальность.
2	Прыжок вверх двумя ногами без разбега
3	Бег 92 м с изменением направления

### Список литературы.

1. Железняк Ю.Д., Кунявский В.А., Чачин А.В. Волейбол: методическое пособие по обучению игре. М.: Олимпия ПРЕСС, 2005.
2. Булыкина Л.В., Фомин Е.В. Волейбол для всех. М.: ТВТ Дивизион, 2012.
3. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол. Теория и методика тренировки. М.: ТВТ Дивизион, 2011.
4. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск, 2000
5. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007.
6. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста. М.: Спорт в школе, 2000.
7. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений. М.: Физическая культура в школе, 2001.
8. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. М.: СпортАкадемПресс, 2006.
9. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. М.: ТВТ Дивизион, 2014.
10. Суханов А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. М.: ВФВ, 2012.