

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»  
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области  
детско-юношеская спортивная школа

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель  
СП ДЮСШ ГБОУ  
с. Кинель-Черкассы

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ  
с. Кинель-Черкассы  
*С.А. Лисицин*  
«26» июня 2025 г.

## 2025 г.

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение
6. Список литературы
7. Приложение. Календарный учебный график

## 1. Пояснительная записка.

По программе «Юный волейболист» могут обучаться младшие школьники, которые в доступной форме познакомятся с основами здорового образа жизни, с разновидностями подвижных игр, с начальными элементами техники игры в волейбол.

**Направленность** программы по содержанию является *физкультурно-спортивной*, по функциональному назначению - *досуговой*, по форме организации - *групповой*, по времени реализации - *краткосрочной*-1год. Данная программа направлена на формирования стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом.

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения(направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой волейбол является одним из ведущих видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально- экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы»;

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ ( с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы ( добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

локальными актами:

- Положением образовательного учреждения,  
локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой волейбол является одним из ведущих видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

**Новизна** программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и базируется на понимание приоритетности игры в волейбол, направленной содействием процессу правильного физического развития обучающихся.

Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов .

Модуль I «Правила здоровья»- соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Основы здорового образа жизни». Эти разделы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Модуль II «Подвижные игры » базируется на понимании приоритетности игры, направленной содействием процессу правильного физического развития обучающихся. Подвижные игры как средства развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, координации движения позволяют приобрести умения систематического занятия физической культуры и обоснованно выбрать вид спорта для дальнейших занятий.

Модуль III «Волейбол»- наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся и начальное знакомство с видом спорта «Волейбол».

Модуль IV «Игры с мячом» - включает различные виды соревновательной деятельности: игры, эстафеты, конкурсы.

Программа так же предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми- инвалидами.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны родителей на разностороннее физическое развитие ребенка и его самоопределение. На занятиях дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым в игре волейбол.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

### **Воспитательный потенциал программы**

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;

- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;

- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;

- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем

**Цель программы:** Формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей - инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям волейболом с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

и способствует решению следующих **задач:**

*укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

*формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

*освоение знаний* о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

*обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

*воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Возраст детей**, обучающихся по данной программе – от 6 до 9 лет.

**Срок реализации** данной программы -1 год, 126 часов в год

**Количество** воспитанников в группах не менее 8 человек, до 20 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю: одно занятие 2 часа, второе 1,5 часа

**Технологии, методы и формы обучения:** Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами. Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

#### **Педагогические технологии**

Основную долю Программы составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- теоретическую подготовку;
- общую физическую подготовку (ОФП);
- техничко-тактическую подготовку (ТТП).

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются **методы:**

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные **методы обучения тактике спортивных игр** и совершенствования в ней:



- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

### ***Ожидаемые результаты:***

По итогам обучения по программе в целом воспитанники ***должны знать:***

1. Состояние и развитие волейбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Терминологию волейбола.
4. Правила здорового образа жизни.
5. Правила игры.

### ***Должны уметь:***

1. Выполнять комплекс утренней гимнастики
2. Выполнять технические элементы вида спорта волейбол: передвижения, передачу, прием, подачу мяча,
3. Анализировать и оценивать игровую ситуацию.

### ***Должны иметь навыки:***

1. Играть в подвижные игры по правилам
2. Владеть техникой: различных видов приема и передачи мяча;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения.
4. Играть пионербол, волейбол.

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские

позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре 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.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта волейбол, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Таким образом, **интегрированными эффектами программы является** воспитание такого ребенка, который:

- понимает моральные ценности физической культуры и спорта;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

**Основными показателями выполнения программных требований являются:** динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся..(Приложение№1)

#### **Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся.**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

**Промежуточный контроль** осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП

**Итоговый контроль** – сдача нормативов по ОФП И СФП. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

**Комплексный контроль** включает:

педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

## 2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Модуль №1 «Правила здоровья»</i>	12	3	9
2	<i>Модуль. №2 «Подвижные игры»</i>	16	2	14
3	<i>Модуль №3 « Волейбол»</i>	72	3	69
4	<i>Модуль №4 « Игры с мячом»</i>	26	2	24
	<i>ИТОГО</i>	126	10	116

### 3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Модуль. Правила здоровья</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	Беседа, опрос, тестирование
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	1		
1.2.	Физические качества человека	4	1	3	
1.3.	Комплекс утренней гимнастики	7	1	6	
<b>2</b>	<b>Модуль. Подвижные игры</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	Педагогическое наблюдение,
2.1.	Современные подвижные игры	6	0.5	5,5	
2.2.	Старинные народные игры	6	0.5	5,5	
2.3.	Русские народные игры и забавы	5	1	4	
<b>3</b>	<b>Модуль. Волейбол</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	Беседа, Наблюдение игры, соревнования
3.1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка	21	1	20	
3.3.	Основы технической и тактической подготовки в волейбол	42	2	40	
3.4.	Учебно-тренировочные игры	8		8	
<b>4</b>	<b>Модуль. Игры с мячом</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	Соревнование, тестирование
4.1.	Пионербол, мини-волейбол	9	1	8	
4.2.	Начальные основы техники и тактики игры в баскетбол	9	1	8	
4.3.	Эстафеты	8		8	
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>10</b>	<b>116</b>	

## **4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Модуль 1 . Правила здоровья**

**Цель:** формирование мотивации на здоровый образ жизни; развивать способности к размышлению, умению делать выводы; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

**Задачи:**

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- формирование установок на использование здорового питания и. правильного режима дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья.

#### **Раздел 1.1. Введение в образовательную программу Правила безопасности на занятиях.**

*Теория:* Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях (Приложение№2)«Гигиена. Режим дня». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.

#### **Раздел 1.2.Физические качества человека**

*Теория:* Физические качества человека. Особенности развития физических качеств

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости

#### **Раздел 1.3. Комплекс утренней гимнастики**

*Теория:* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.— Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Практика:* Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях

спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)

## **Модуль 2 .Подвижные игры.**

**Цель:** приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации Общей физической подготовки;
- обучить базовым двигательным действиям.

#### *Развивающие:*

- развить интерес к систематическим занятиям;
- развить специальные качества с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

#### *Воспитательные:*

- развить такие качества, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формировать у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины.

#### *Ожидаемые результаты: воспитанники должны*

#### *Знать:*

- основы правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями
- правила проведения простейших игр, эстафет
- основы здорового образа жизни;
- правила поведения во время игр

#### *уметь:*

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём.

## **Раздел 2.1. Современные подвижные игры**

*Теория:* Особенности современных подвижных игр.

*Практика:*

***Игра «Мяч по кругу»***

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом.

Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

### ***Игра «Поймай рыбку»***

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры.

Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

### ***Игра «Цепи кованы»***

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде -сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

### ***Игра «Нас не слышно и не видно»***

Педагог завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу.

Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

### ***Игра «Третий лишний»***

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

## **Раздел 2.2 «Старинные подвижные игры»**

*Теория:* Правила поведения в команде.

*Практика:*

***Игра «Двенадцать палочек»*** Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на



бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

### ***Игра «Катание яиц»***

Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

### ***Игра «Чижик»***

Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты.

Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле.

Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко.

Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издалека, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

### ***Игра «Пустое место»***

В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место.

В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями.

Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:

водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу;

во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;

если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

### ***Игра «Городки»***

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.

Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

### ***Игра «Гори, горясно!»***

Описание игры: играющие становятся в колонны парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо – Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой –

справа, стремясь схватить за руки впереди стоящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удается сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

## **Раздел 2.3. Русские народные игры и забавы**

*Теория:* История русских народных игр и забав

*Практика:*

### ***Забава “На золотом крыльце сидели...”***

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами .Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не

успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

### ***Игра “Кандалы”***

(Сокращенный вариант игры “Бояре”), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

### ***Игра “Слон”***

Играют две команды: “слоны” встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и “слон” пытается идти с этой ношей ( на мой взгляд, не совсем безобидная игра)

### ***Игра «Лягушки и цапля»***

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. Указания. Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

### ***Забава «Лошади»***

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводит лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется. Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убегать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

### ***Забава «Бой петухов»***

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед

грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

### ***Игра «Караси и щука»***

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

### ***Забавы «Чехарда»***

Один из игроков выбирается на роль «козла». Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через козла, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место козла, а бывший козел идет прыгать. Для сложности вместо одного «козла» можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку.

«Козлу» запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

## **Модуль.3. Волейбол.**

**Цель модуля:** Достижение максимально возможного уровня подготовленности, который гарантирует демонстрацию запланированных спортивных результатов.

### ***Задачи:***

- Автоматизация двигательных навыков.
- Высокая подвижность нервных процессов.
- Концентрация усилий спортсмена.

### ***Планируемые результаты:***

#### ***Ребенок должен знать:***

- Различные виды защитных действий.
- Комбинационные нападения, используемые командой.
- Варианты быстрых отрывов.
- В какой момент применить тот или иной прием, финт.

#### ***Ребенок должен уметь:***

- Выполнять различные финты и приемы в нападении и защите.
- Грамотно перемещаться по площадке в нападении и защите.

-Выполнять различные виды бросков, переводов мяча, передач.

### **Раздел 3.1 Теоретическая подготовка**

*Теория* : История развития игры . Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания. Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил.

*Практика*: Ведение счета.

### **Раздел 3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

*Практика*:

**Строевые упражнения:** команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения:** для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами.

**Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

**Легкоатлетические упражнения:** бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность.

**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, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**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.

**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 всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие 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). 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. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 мин. Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол. Туристические походы.

***Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:***

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

***Упражнения для прыгучести:***

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;

- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;

- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:***

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи:***

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:***

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;



- то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

### ***Раздел 3.3. Основы технической и тактической подготовки***

*Теория:* Основные технические элементы игры в волейбол

*Практика:*

#### ***Техника нападения.***

##### ***1. Действия без мяча.***

*Перемещения и стойки:*

- стартовая стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

##### ***2. Действия с мячом.***

*Передачи мяча:*

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;

*Отбивание мяча:*

- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

*Подача мяча:*

- нижняя прямая;
- верхняя прямая подача;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии

#### ***Техника защиты.***

##### ***1. Действия без мяча. Перемещения и стойки:***

- стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;

- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом.

## 2. Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

### ***Тактика нападения.***

#### *Индивидуальные действия:*

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

#### *Групповые действия:*

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);

#### *Командные действия:*

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

### ***Тактика защиты.***

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны

## **Раздел 3.4. Учебно-тренировочная игра**

*Теория:* Правила игры

*Практика:* Игра в волейбол по упрощенным правилам.

## **Модуль 4. Игры с мячом**

**Цель:** приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации Общей физической подготовки;
- обучить базовым двигательным действиям.

*Развивающие:*

- развить интерес к систематическим занятиям;
- развить специальные качества с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

*Воспитательные:*

- развить такие качества, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формировать у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины.

*Ожидаемые результаты: воспитанники должны*

*Знать:*

- основы правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями
- правила проведения простейших игр, эстафет
- основы здорового образа жизни;
- правила поведения во время игр

*уметь:*

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём.

#### **Раздел 4.1. Пионербол, мини-волейбол**

*Теория:* Правила игры в пионербол. Правила игры в мини-волейбол

*Практика:* Перемещение из стойки. Ловля и передача мяча. Игра в пионербол. Игра в мини-волейбол 2х2, 3х3, 4х4

#### **Раздел 4.2. Начальные основы техники и тактики игры в баскетбол**

*Теория:* История развития и правила игры.

*Практика:* Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Забивание мяча при ведении и броске. Целесообразное использование технических приемов.

**Раздел 4.3. Эстафеты.** Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов. Спортивный праздник.

## 5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

**ежегодное** (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

**ежемесячное** планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

**Общепедагогические или дидактические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

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

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Материально – технические условия.**

В спортивном зале оборудованы различные приспособления, которые помогают быстрее решить задачи специальной подготовки волейболистов (физической и технической): держатель мяча на резиновой ленте, и тренажер для совершенствования навыков нападающего удара, передачи и подачи, подвесные мячи широкие скамейки для изучения блокирования без прыжка (их можно заменить гимнастическими матами), приспособления для отработки точности передач, приспособления для «блока» (теннисная ракетка или деревянная рейка с пластиной из толстой резины на конце).

#### *Оборудование и инвентарь для технико-тактической подготовки.*

Подвесные мячи — незаменимое средство начального обучения волейболу в школе. К волейбольному мячу крепится кожаная петля, к которой привязывается шнур (резинка). С помощью блока или крюка на кронштейне мяч устанавливается на нужной высоте. Мишени на стене. Используют несколько разновидностей мишеней: обычные, в виде концентрических окружностей и цифровые. Расстояние между кругами 20 см (диаметр мяча), ширина линии 1 см. Цифры от 1 до 10—12 могут быть расположены хаотично или в определенном порядке. Мишени необходимы для развития точности игровых действий, периферического зрения, техники владения мячом. Их

можно выполнять в мишень после поворота налево (направо) на 90°. Расстояние от центра мишеней до пола 3—4 м.

Подставка для блокирования. Она изготавливается из дерева, ширина подставки 50—60 см, высота должна обеспечить положение ладоней над сеткой, как при блокировании, но стоя на подставке.

*Оборудование и инвентарь для физической подготовки.*

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата волейболиста

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

Экран прыгучести (по В. М. Абалакову). Используется для развития прыгучести и оценки высоты прыжка. Лента темного цвета устанавливается под углом 30° к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Для удобства лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Высота прыжка измеряется следующим образом: вначале обучающийся поднимает руку, а лента устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев. Затем обучающийся выпрыгивает с места, дотрагивается до одного из делений — отмечается деление, которого он коснулся. Достоинство этого приспособления в том, что, во-первых, оно отражает специфику волейбола и, во-вторых, срочная информация о достигнутом результате вызывает живой интерес обучающихся, являясь хорошим стимулом для тренировки прыгучести. Устройство может быть стационарным, большей длины. Результат учитывается по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений на 25 человек.

Сетка волейбольная со стойками – 1

Тренажер для отработки нападающего удара-1

Мяч волейбольный – 16

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

Барьер легкоатлетический – 2

Гантели массивные от 1 до 5 кг – 3 пар

Мяч набивной «медицинбол» весом от 1 до 5 кг – 10  
Корзина для мячей – 1  
Мяч теннисный – 16  
Мяч футбольный – 10  
Мяч баскетбольный-10  
Экран прыгучести-1  
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2  
Скакалка гимнастическая – 20  
Скамейка гимнастическая – 6  
Утяжелитель для ног – 12 пар  
Утяжелитель для рук – 12 пар  
Эспандер резиновый ленточный –12.

## **6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература**

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2016. – 112 с.

### **Дополнительная литература**

1.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2010.-368 с.

2.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

### **Рекомендуемая литература**

1. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 2001.
2. Волейбол. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2004
3. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 2015.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 2001.
7. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
8. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
9. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
10. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2012.
11. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 2001.
12. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.2017
13. Методические разработки, схемы, таблицы.-М.:ФИС,2017
14. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 2009
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2010.

### **Список интернет –ресурсов:**

1. <http://www.volley4all.net>
2. <http://www.volley.ru>
3. <http://минобрнауки.рф/>
4. <http://www.sovsportizdat.ru>
5. <http://vgapkro.ru>
6. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
7. <http://sportschool2mih.jimdo.com>



## Календарно-тематический план

№	Дата, время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
<b>Модуль № 1 «Правила здоровья»</b>			<b>12</b>			
1		Физическая культура и спорт в России. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях	2	групповая	Опрос.	Спортивный зал
2		Физические качества человека. Особенности развития физических качеств	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
3		Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
4		Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости	2	групповая	Промежуточный	Спортивный зал
5		Комплексы упражнений физкультурминуток и физкультпауз	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
6		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	2	Индивидуальная, подгрупповая	Комплексный	Спортивный зал
<b>Модуль № 2 «Подвижные игры»</b>			<b>16</b>			
7		Особенности современных подвижных игр. Игры «Мяч по	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион

		кругу», «Поймай рыбку»				
8		Игра «Третий лишний»	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
9		Игры «Цепи кованы», Нас не слышно и не видно»	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
10		Правила поведения в команде. Игра «Двенадцать палочек»	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион
11-12		Игры «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний»,	4	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
13		Игры «Пустое место» «Гори гори ясно» ИгГородки»	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион
14		Русские народные Забавы	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
<b>Модуль №3 «Волейбол»</b>			<b>72</b>			Комплексный
15		История развития игры . Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
16-17		Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Стойка игрока.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
18-19		ОФП Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
20-21		ОФП ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым),	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
22		ОФП остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
23-24		Перемещение игроков при подаче и приёме мяча	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
25		Упражнение «Полоса	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный

		препятствий»				ый зал
26-28		Развитие физических качеств. Техника верхней передачи мяча на месте	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
29-30		Развитие физических качеств. Техника верхней передачи мяча после перемещения	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
31-32		ОФП.СФП. Техника верхней передачи мяча в парах	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
33-34		Развитие физических качеств. Техника нижней передачи мяча на месте	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
35-36		Развитие физических качеств. Техника нижней передачи мяча после перемещения	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
37-38		ОФП.СФП. Техника нижней передачи мяча в парах	4	Фронтальная, в парах	Комплексный	Спортивный зал
39-40		ОФП.СФП Отбивание мяча через сетку	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
41-42		Упражнения на развитие силы. Техника нижней подачи мяча	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
43-45		Упражнения на развитие выносливости. Техника верхней подачи сверху	6	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
46		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра	2	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
47		Групповые действия волейболистов. Учебная игра	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
48-49		ОФП.СФП. Учебная игра	4	групповая	тестирование	Спортивный зал
50-51		Соревнование между школьными командами	4	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал
<b>Модуль №4 «Игры с мячом»</b>			<b>26</b>			

52		Правила игры в пионербол, Перемещения, стойки. Ловля и передача мяча	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
53		Игра в пионербол	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
54		Игра в мини-волейбол 3х3,2х2	2	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал
55		История развития игры в баскетбол. Передвижения. Остановка шагом и прыжком.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
56-57		Передача и ловля мяча	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
58-59		Ведение мяча. Броски в корзину	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
60		Игра в баскетбол	2		Соревнование	Спортивный зал
61		Эстафеты с предметами	2	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал
62		Спортивный праздник	2	групповая		Спортивный зал
63		Тестирование	2	индивидуальная	Итоговый	Стадион Спортивный зал

## Приложение №1

### Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке

#### **Физическая подготовка.**

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30 м: 5х6м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ЗА .....УЧЕБНЫЙ ГОД**  
**ГРУППА СОГ-1 ОТДЕЛЕНИЕ «ВОЛЕЙБОЛ» ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: Колосова Г.А»**

№ / №	Ф.И	Год рожде ния,	ОФП							СФП						Сред ний балл
			Максимальное Касание при Прыжке в верх См	балл	Поднимание туловища	балл	Прыжки в длину с места	балл	Бег 30м.	балл	Бег 30(5*6) с.	балл	Метание набивного мяча (м.)	балл	Бег 92 метров с изменением направления	
1																

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_/Медицинский работник: \_\_\_\_\_/ **Средний балл группы:**