**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 15.08.2023 года № 188 у/д  |

 | УТВЕРЖДЕНО приказом И. о. директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 10.07.2020 № 42/1 у/д  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 2**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Волейбол»**

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: второй

Возрастная категория обучающихся: 7-18 лет

Автор составитель:

Больных Алексей Сергеевич,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 202

**Рабочая программа**

**Модуль 2 «Базовый уровень»**

**Цель:** создание оптимальных условий для овладения техническими и тактическими навыками игры в волейбол, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом и содействие физическому развитию обучающихся.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучение техническим приемам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

-обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Развивающие:**

-повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры в волейбол;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья.

**Воспитательные:**

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
 -формирование моральных и волевых качеств;
 -формирование потребности и умений заниматься физическими упражнениями, применение их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности.

**Образовательные (предметные)**

 - обучение техники и тактики игры волейбол;
 -развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
 -формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**Планируемые результаты.**

По окончанию освоения Модуля 2 «Базовый уровень» обучающиеся должны:

- улучшить уровень развития физических качеств;

- освоить основные приёмы и навыки игры в волейбол;

-приобрести теоретические знания, как основу здорового образа жизни;

- уметь оценивать свои достижения.

**Содержание программы «Модуль 2»**

**I.Вводное занятие** **– 2ч.**

Правила игры волейбол. Соблюдение техники безопасности. Внешний вид обучающихся, гигиенические требования

**II. Общая физическая подготовка – 34 ч.**

Физическая подготовка обучающихся в процессе тренировки, средства и методы воспитания физических качеств. Развитие основных двигательных качеств.

**Перемещения-12ч**

- перемещение приставными шагами с касанием пола-2ч

- перемещение по всей площадке до определенной зоны с имитацией приема мяча снизу -2ч

- перемещение по всей площадке до определенной зоны с имитацией приема сверху -2ч

- перемещения приставными шагами вдоль сетки с имитацией блокирования-2ч

- перемещения вдоль сетки в парах с имитацией двойного блокирования-2ч

- перемещения вдоль сетки по зонам с имитацией блокирования -2ч

**Бег-12ч**

- пружинистый бег с высоким подниманием бедер-4ч.

- бег с прыжками, высоко поднимая бедро с далеким полетом-2ч.

- бег с прыжками, высоко поднимая бедро с высоким взлетом-4ч.

- челночный бег на разные расстояния-2ч.

**Силовые упражнения-10ч**

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы-4ч.

- броски набивного мяча снизу двумя руками-2ч.

- вращения набивного мяча вниз-назад-вверх-вперед-2ч.

- броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность-2ч.

**III. Специальная физическая подготовка – 34ч.**

Развитие физических качеств и способностей, специальная(подготовительные упражнения для игры в волейбол). Двигательная реакция и ориентировка, быстрота действий, быстрота перемещения, прыгучесть, скоростно –силовая подготовка.

**Развитие выносливости-8ч**

- длительный бег в среднем темпе-2ч

- бег в переменном темпе-2ч

- бег с ускорением-2ч

- бег с прыжками-2ч

**Развитие ловкости-8ч**

- кувырки вперед, назад-2ч

- имитация перекатов на правую и левую ногу-2ч

- группировка и перекаты на спине-2ч

- поднимание и опускание туловища без помощи рук-2ч

**Развитие прыгучести-10ч**

**-** прыжки в полном приседе и полуприседе-2ч

- прыжки с поворотами на 360 и 180 градусов-2ч

- напрыгивания на предметы (скамейка, степы)-2ч

- прыжки на скакалке-2ч

- прыжки через предметы (скамейка)-2ч

**Развитие скоростно-силовых качеств-8ч**

- метание теннисного мяча в прыжке через сетку-2ч

- прыжки с разбега с имитацией нападающего удара-2ч

- многократные удары по мячу через сетку-2ч

- подскоки на месте с имитацией нападающего удара-2ч

**IV.Тактика игры в волейбол – 28ч**

Организация действий, средства приемов в групповых и командных играх. Тактические действия в защите и в нападении.

**Расстановка «5 — 1»(игра в нападении)-14ч**

Схема 5-1 — расстановки игроков на поле с одним связующим.  Это означает что в игре присутствует только один пасующий и во всех расстановках он выходит в зону паса (которая находится между зонами 2-3). Эта схема позволяет пасующему во всех расстановках иметь от трех нападающих: Доигровщик (зона 4), Темп или ц. блокирующий (зона 3), Диагональ (зона 2), пайп. Это самая сложная схема и в то же время самая популярная по своей эффективности, так как позволяет иметь трех нападающих на передней линии и растащить блок соперников.

Исходные позиции в расстановке 1: Пасующий в зоне 1, по диагонали от него в зоне 4 -Диагональный нападающий, Доигровщики в зонах 2 и 5 соответственно, темпы (ц. блокирующие) в 3 и 6 зонах

 **Расстановка игры в защите углом вперед-14ч**

Задача защитника зоны 5 - как можно раньше предугадать направление и силу нападающего удара и, в зависимости от этого: переместиться для приема отскочившего от блока мяча, в том числе в аут (за боковую и лицевую линии); «выйти» из-за блока (или «в дырку» в блоке), перемещаясь вдоль боковой линии, в незащищенное место площадки, для приема нападающего удара; переместиться в направлении зоны 6 для приема скидки.

Задача защитника зоны 1 - как можно раньше предугадать направление и силу нападающего удара и, в зависимости от этого: переместиться для приема отскочившего от блока мяча, в том числе в аут (за боковую и лицевую линии); начать перемещение вдоль боковой линии для приема нападающего удара по линии, вплоть до линии нападения; в случае необходимости, выполнить прием скидки в зону 2.

**V. Техника – 28ч**

Обучение техники двигательных действий в волейболе, обучение двигательным умениям и навыкам, формирования основ знаний по физической культуре и спорту, обучение умению самоорганизацию.

**Совершенствование техники приема двумя руками сверху-6 ч**

 - передача мяча в мишень с передач партнера

 - передача мяча в движении через площадку

- передача мяча при сближении партнеров до 2-3 м и их расхождение до 7-9 м

**Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками-6 ч**

- передача мяча снизу после перемещений (в парах)

- прием снизу и передача мяча через сетку(в парах)

- прием снизу в парах на коротком расстоянии (2м)

**Совершенствование техники подачи мяча-6 ч.**

- подачи в зоны площадки

- серия подач через 5 сек. на точность при одинаковой удаленности цели от сетки

- серия подач на точность после челночного бега

**Совершенствование техники прямого нападающего удара-6 ч.**

 -нападающие удары со всех видов передач по цели

-нападающие удары после приема подач против бло­ка и защитников

-нападающие удары в защитников с определенным заданием для противоборствующих сторон

**Совершенствование техники одиночного блокирования-4 ч.**

- в парах друг против друга — зеркальная имитация блока

- перемещения из зоны 4(2) два игрока ставят группо­вой блок в зонах 4, 3, 2

**VI. Учебная игра в волейбол-18ч.**

Учебно- тренировочная игра с тактическими действиями в защите и в нападении. Изучение технических и тактических приемов в в процессе игры в волейбол.

Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Матч идет 3 партии. Каждая партия до 25 очков. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка. Если счет по партиям 1:1 то играется 3 партия до 15 очков. Одно очко начисляется:

* Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.
* При неудачной подаче противника (в сетку, в аут).
* При касании сетки игроком противника.
* При заступе игроком противника на вашу половину площадки.
* При заступе за лицевую линию в подаче.
* При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.

В игре присутствует система переходов. Она работает по следующему принципу:

* Команда 1 подает команде 2 мяч, и в результате розыгрыша выигрывает очко.
* Происходит следующая подача. И так до тех пор, пока команда 2 не забьет очко команде 1.
* Право на подачу переходит к команде 2.
* Команда 2 подает до тех пор, пока ей не забьет мяч команда 1.
* В таком случае команда 1 делает переход: все игроки смещаются по часовой стрелке и занимают места соседей. Т.е. игрок из зоны 1 переходит в зону 6. Игрок из зоны 6 — в зону 5 и так далее.

**Промежуточная-** 2ч (теория, практика)

Контрольно-измерительные испытания (практика-1ч, теория-1ч).

**Итоговая аттестация**- 2ч (теория, практика)

Контрольно-измерительные испытания (практика-1ч, теория-1ч).

**Календарно–тематическое планирование**

**Модуль 2(вт,чт)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 148 | 6 | 142 |
| 1. 1
 | 1. 5.09.23
 | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в волейбол | 2 | 2 |  |
| 2 | 7.09.23 | ОФП. Перемещение приставными шагами с касанием пола | 2 |  | 2 |
| 3 | 12.09.23 | ОФП. Бег. Пружинистый бег с высоким подниманием бедер | 2 |  | 2 |
| 4 | 14.09.23 | ОФП. Силовые упражнения. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы | 2 |  | 2 |
| 5 | 19.09.23 | СФП. Развитие выносливости. Бег в переменном темпе | 2 |  | 2 |
| 6 | 21.09.23 | СФП. Развитие ловкости. поднимание и опускание туловища без помощи рук | 2 |  | 2 |
| 7 | 26.09.23 | СФП. Развитие прыгучести. Прыжки в полном приседе и полуприседе | 2 |  | 2 |
| 8 | 28.09.23 |  Техника. Передача мяча в мишень с передач партнера | 2 | 1 | 1 |
| 9 | 3.10. 23 | Техника. Передача мяча снизу после перемещений (в парах) | 2 | 1 | 1 |
| 1. 10
 | 1. 5.10.23
 | Тактика. Расстановка «5 — 1»(игра в нападении) | 2 | 1 | 1 |
| 11 | 10.10.23 | Тактика. Расстановка игры в защите углом вперед | 2 |  | 2 |
| 12 | 12.10.23 | ОФП. Перемещения. Перемещение по всей площадке до определенной зоны с имитацией приема мяча снизу  | 2 |  | 2 |
| 13 | 17.10.23 | СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в прыжке через сетку | 2 |  | 2 |
| 14 | 19.10.23 | Техника .Подачи в зоны площадки | 2 |  | 2 |
| 15 | 24.10.23 | Техника. Перемещения из зоны 4(2) два игрока ставят группо­вой блок в зонах 4, 3, 2 | 2 |  | 2 |
| 16 | 26.10.23 | Техника. Нападающие удары со всех видов передач по цели | 2 |  | 2 |
| 17 | 31.10.23 | Учебная игра в волейбол | 2 |  | 2 |
| 18 | 2.11.23 | ОФП. Перемещения. Перемещение по всей площадке до определенной зоны с имитацией приема сверху | 2 |  | 2 |
| 19 | 7.11.23 | ОФП. Бег. Бег с прыжками, высоко поднимая бедро с далеким полетом | 2 |  | 2 |
| 1. 20
 | 1. 9.11.23
 | ОФП. Силовые упражнения. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы | 2 |  | 2 |
| 21 | 14.11.23 | СФП. Развитие выносливости. Длительный бег в среднем темпе | 2 |  | 2 |
| 22 | 16.11.23 | СФП. Развитие ловкости. Кувырки вперед, назад | 2 |  | 2 |
| 23 | 21.11.23 | СФП. Развитие прыгучести. Прыжки с поворотами на 360 и 180 градусов | 2 |  | 2 |
| 24 | 23.11.23 | Тактика игры в волейбол. Расстановка «5 — 1»(игра в нападении) | 2 |  | 2 |
| 25 | 28.11.23 | Тактика игры в волейбол. Расстановка игры в защите углом вперед | 2 |  | 2 |
| 26 | 30.11.23 | Техника. Передача мяча в движении через площадку | 2 |  | 2 |
| 27 | 5.12.23 | Техника. Прием снизу и передача мяча через сетку(в парах) | 2 |  | 2 |
| 28 | 7.12.23 | Техника. Серия подач через 5 сек. на точность при одинаковой удаленности цели от сетки | 2 |  | 2 |
| 29 | 12.12.23 | Учебная игра в волейбол | 2 |  | 2 |
| 30 | 14.12.23 | ОФП. Перемещения. Перемещения приставными шагами вдоль сетки с имитацией блокирования | 2 |  | 2 |
| 31 | 19.12.23 | ОФП. Силовые упражнения. Броски набивного мяча снизу двумя руками | 2 |  | 2 |
| 32 | 21.12.23 | ОФП. Бег. Бег с прыжками, высоко поднимая бедро с высоким взлетом | 2 |  | 2 |
| 33 | 26.12.23 | Техника. Нападающие удары после приема подач против бло­ка и защитников | 2 |  | 2 |
| 34 | 28.12.23 | Техника. В парах друг против друга — зеркальная имитация блока | 2 |  | 2 |
| 35 | 9.01.24 | СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки с разбега с имитацией нападающего удара | 2 |  | 2 |
| 36 | 11.01.24 | СФП. Развитие прыгучести. Напрыгивания на предметы (скамейка, степы) | 2 |  | 2 |
| 37 | 16.01.24 | СФП. Развитие выносливости. Бег с ускорением | 2 |  | 2 |
| 38 | 18.01.24 | Тактика игры в волейбол . Расстановка «5 — 1»(игра в нападении) | 2 |  | 2 |
| 39 | 23.01.24 | Тактика игры в волейбол . Расстановка игры в защите углом вперед | 2 |  | 2 |
| 40 | 25.01.24 | ОФП. Перемещения.Перемещения вдоль сетки в парах с имитацией двойного блокирования | 2 |  | 2 |
| 41 | 30.01.24 | ОФП. Бег. Челночный бег на разные расстояния | 2 |  | 2 |
| 42 | 1.02.24 | ОФП. Силовые упражнения. Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность | 2 |  | 2 |
| 43 | 6.02.24 | Тактика игры в волейбол. Расстановка «5 — 1»(игра в нападении) | 2 |  | 2 |
| 1. 44
 | 1. 8.02.24
 | Тактика игры в волейбол . Расстановка игры в защите углом вперед | 2 |  | 2 |
| 45 | 13.02.24 | Учебная игра в волейбол | 2 |  | 2 |
| 46 | 15.02.24 | Техника. Передача мяча при сближении партнеров до 2-3 м и их расхождение до 7-9 м | 2 |  | 2 |
| 47 | 20.02.24 | Техника. Прием снизу в парах на коротком расстоянии (2м) | 2 |  | 2 |
| 48 | 22.02.24 | ОФП. Перемещения. Перемещения вдоль сетки по зонам с имитацией блокирования | 2 |  | 2 |
| 49 | 27.02.24 | ОФП. Силовые упражнения. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы | 2 |  | 2 |
| 50 | 29.02.24 | СФП. Развитие ловкости. Имитация перекатов на правую и левую ногу | 2 |  | 2 |
| 51 | 5.03.24 | СФП. Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке | 2 |  | 2 |
| 52 | 7.03.24 | Учебная игра в волейбол | 2 |  | 2 |
| 53 | 12.03.24 | Тактика игры в волейбол. Расстановка «5 — 1»(игра в нападении) | 2 |  | 2 |
| 54 | 14.03.24 | Тактика игры в волейбол. Расстановка игры в защите углом вперед | 2 |  | 2 |
| 55 | 19.03.24 | ОФП. Бег. Бег с прыжками, высоко поднимая бедро с высоким взлетом | 2 |  | 2 |
| 56 | 21.03.24 | ОФП. Силовые упражнения. Вращения набивного мяча вниз-назад-вверх-вперед | 2 |  | 2 |
| 57 | 26.03.24 | Техника. Серия подач на точность после челночного бега | 2 |  | 2 |
| 58 | 28.03.24 | Тактика игры в волейбол. Расстановка «5 — 1»(игра в нападении) | 2 |  | 2 |
| 59 | 2.04.24 | Тактика игры в волейбол. Расстановка игры в защите углом вперед | 2 |  | 2 |
| 60 | 4.04.24 | СФП. Развитие выносливости. Бег с прыжками | 2 |  | 2 |
| 61 | 9.04.24 | СФП. Развитие ловкости. Группировка и перекаты на спине | 2 |  | 2 |
| 62 | 11.04.24 | Учебная игра в волейбол | 2 |  | 2 |
| 63 | 16.04.24 | СФП. Развитие прыгучести. прыжки через предметы (скамейка) | 2 |  | 2 |
| 64 | 18.04.24 | Тактика игры в волейбол. Расстановка «5 — 1»(игра в нападении) | 2 |  | 2 |
| 65 | 23.04.24 | Тактика игры в волейбол. Расстановка игры в защите углом вперед | 2 |  | 2 |
| 66 | 25.04.24 | СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Многократные удары по мячу через сетку | 2 |  | 2 |
| 67 | 2.05.24 | Учебная игра в волейбол | 2 |  | 2 |
| 68 | 7.05.24 | Техника. Нападающие удары в защитников с определенным заданием для противоборствующих сторон | 2 |  | 2 |
| 1. 69
 | 1. 14.05.24
 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
| 70 | 16.05.24 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
| 71 | 21.05.24 | СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Подскоки на месте с имитацией нападающего удара  | 2 |  | 2 |
| 1. 72
 | 1. 23.05.24
 | Учебная игра в волейбол | 2 |  | 2 |
| 1. 73
 | 1. 28.05.24
 | Учебная игра в волейбол | 2 |  | 2 |
| 1. 74
 | 1. 30.05.24
 | Учебная игра в волейбол | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 2**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | Какой размер площадки для игры ы волейбол? | 1.9\*18м.2.8\*18м3. 10\*18м4. 9\*17 | 9\*18 |
| 2 | Сколько касаний мяча команде можно делать в игре?  | 1.42.33.54. 2 | 3 |
| 3 | Сколько игроков играет на площадке? | 1.102.113.124. 13 | 12 |
| 4 | Сколько видов приёмов мяча? | 1.32.43.24.1 | 2 |
| 5 | Сколько секунд даётся на подачу? | 1.72.83.9 | 8 |
| 6 | Сколько игровых зон на площадке? | **1.5**2. 63. 7 | 6 |
| 7 | Можно ли касаться сетки? | 1. да2.нет3. на рассмотрение судьи | нет |
| 8 | Волейбол олимпийский вид спорта? | 1. да2.нет | да |
| 9 | Сколько основных видов подач в волейболе? | 1. 32.43.2 | 3 |
| 10 | Сколько судей должно быть на соревнованиях по волейболу | 1.32.13.2 | 2 |

**II-я часть (практика)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Передача мяча сверху двумя руками у стены (10 раз) | **Отлично-** 0-2 потери мяча**Хорошо-** 3-4 потери мяча**Удовлетворительно-**5-6 потери мяча |
|  | Переда мяча снизу двумя руками у стены (10 раз) | **Отлично-** 0-2 потери мяча**Хорошо-** 3-4 потери мяча**Удовлетворительно-**5-6 потери мяча |
|  | Прием мяча над собой двумя руками сверху (10 раз) | **Отлично-** 0-2 потери мяча**Хорошо-** 3-4 потери мяча**Удовлетворительно-**5-6 потери мяча |
|  | Прием мяча перед собой снизу (10 раз) | **Отлично-** 0-2 потери мяча**Хорошо-** 3-4 потери мяча**Удовлетворительно-**5-6 потери мяча |
|  | Челночный бег 3х6 м | **Мальчики****Отлично-** 8,5с**Хорошо-** 9,3с**Удовлетворительно-**10,0с**Девочки****Отлично-** 8,9с**Хорошо-** 9,9с**Удовлетворительно-**10,3 |
|  | Отжимания в упоре лежа | **Мальчики****Отлично-** 15 раз**Хорошо-** 12 раз**Удовлетворительно-** 7 раз**Девочки****Отлично-** 8 раз**Хорошо-** 6 раз**Удовлетворительно-** 4 раза |
|  | Передача мяча двумя руками сверху через сетку (10 передач) | **Отлично-** 9-10**Хорошо-** 6-8**Удовлетворительно-** 4-5 |
|  | Передача мяча двумя руками снизу через сетку (10 передач) | **Отлично-** 9-10**Хорошо-** 6-8**Удовлетворительно-** 4-5 |
|  | Переброс мяча двумя руками через сетку с лицевой линии площадки. (8 попыток) | **Отлично-** 1-2**Хорошо-** 3-4**Удовлетворительно-** 5-6 |
|  | Бросок мяча в баскетбольное кольцо. (6 бросков) | **Отлично-** 5-6**Хорошо-** 3-4**Удовлетворительно-** 2 |

**Методические рекомендации.**

**Общая физическая подготовка**.

Общая физическая подготовка волейболиста направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитии всех физических качеств, которые необходимы при игре в волейбол. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствую развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. В волейболе все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии занимающихся. В спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой. Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых волейболисту

**Специальная физическая подготовка.**

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола. Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в больше степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно сопутствует развитию специальных физических качеств.

**Техника.**

Эффективность технических действий в волейболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. По этой причине основное внимание при обучении игре в волейбол должно быть направлено на техническую подготовку занимающихся. В начале обучения обучающейся должен имитировать модель движения как можно точнее. Этой моделью, обычно, является педагог. Очень важно на этой стадии сосредоточить внимание обучающихся на основных элементах движения. Для эффективного обучения необходимо понимание физических законов и принципов биомеханики, основ управления движением тела. Кроме требований к модели движения, важна диагностика ошибок, неизбежно возникающих в процессе обучения, и методически правильный подбор средств своевременной коррекции движения. Это означает соблюдение базовых принципов в позиционировании, направлении перемещений, динамики и временных характеристик, в порядке выполнения отдельных элементов и т.д., для того, чтобы обучающийся имел правильное ощущение требуемого движения. На стадии освоения движения, требования задач постепенно приближаются к реальным условиям выполнения движения. Педагог постепенно повышает сложность упражнений, одновременно поддерживая необходимый уровень качества исполнения. Не рекомендуется усложнять упражнение до тех пор, пока игрок не выполнит требования в предыдущем упражнении. Выбор упражнений и их порядок должны стимулировать рост технического мастерства, а не только поддерживать существующий уровень навыков. Постепенность в повышении трудности задач, ставящихся перед обучающимся, должна быть, как в двигательном плане, так и в плане восприятия.

**Тактика.**

Тактическая подготовка представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся индивидуально и во взаимодействии с другими игроками, вначале без мяча, затем с набивным (теннисным и др.) мячом и, наконец, с волейбольным.

Формирование тактических умений начинается с первых шагов обучения волейболу — с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнить его, умение взаимодействовать с партнерами, умение наблюдать за игрой и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия и др.

По мере разучивания технических приемов занимающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами. Поэтому изучение тактических действий целиком зависит от изучения технических приемов. Из этого не следует, однако, что обучение тактике можно проводить только после того, как занимающиеся в совершенстве овладеют техникой того или иного приема.

 **Подвижные и спортивные игры.**

* 1. **Пионербол**

Игра ведётся с [волейбольным мячом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87) на [волейбольной площадке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B0). В каждой команде обычно по 6 человек. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон.

Игрок задней линии, находясь в пределах площадки в дальнем правом углу, делает бросок через сетку на половину поля команды противника. Один из игроков противоположной команды должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов на своей половине площадки, перебросить его через сетку обратно на половину поля первой команды. Один из игроков первой команды также должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов, перебросить его на половину поля команды соперника. И так далее до тех пор, пока мяч не упадёт на землю — тогда бросившей мяч команде засчитывается одно очко

* 1. **Поймай передай-2ч.**

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят ученики – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки ученики стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

* 1. **Мяч капитану-2ч.**

Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполнят передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

**4. Передача мяча с третьего темпа-2ч.**

Расстановка – та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн встают более подготовленные игроки – разводящие. По сигналу учителя капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и отходит чуть в сторону. Следующий за разводящим ученик выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Игра заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех участников команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других.

* 1. **Мяч в обруче-2ч.**

Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

* 1. **Попади с 3-х метров в щит-2ч.**

Две команды стоят от баскетбольного щита в 3-х метрах. Каждый игрок добегает до щита и делает передачу сверху в кольцо.

* 1. **Попади в кольцо-2ч.**

Игроки стоят в колоннах перед ограничительной линией. У направляющих в руках волейбольные мячи. Перед баскетбольным щитом на противоположной стороне площадки проводят ограничительную дугу при помощи 3–4-метровой веревки и мела. По сигналу направляющий бежит к ней и, стараясь не наступить на нее, выполняет верхнюю передачу, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

* 1. **Мяч над головой-2ч.**

Обучающейся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Обучающиеся, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

* 1. **Волейбольные салочки-2ч.**

Группа делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

* 1. **Прими подачу-2ч.**

Группа делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удается, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Модуль 2**

Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд, при которой каждая команда, находясь на своей стороне поля, стремится направить мяч так, чтобы он приземлился на стороне противника.

В волейбол играют на специальной прямоугольной площадке 9\*18 метров, разделенной по-середине сеткой. Играют в волейбол специальным мячом.

При игре в волейбол нужно соблюдать технику безопасности.

От каждой команды на поле находится по 6 игроков. Каждый игрок находится в своей зоне, перемещаясь после каждого перехода хода в соседнюю зону по часовой стрелке. Все действия с мячом производятся только руками, в крайнем случае, можно отбить мяч головой, но нельзя задерживать мяч у себя и ловить.

* К занятию допускаются только абсолютно здоровые ученики, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
* Для занятий необходимо иметь спортивную форму и специальную обувь.
* У обучающихся в карманах не должно быть предметов, представляющих опасность для других.
* На занятие нужно строго выполнять указания учителя.
* Во время игры обучающиеся должны избегать столкновений с другими игроками.
* Перемещаясь спиной необходимо смотреть через плечо.
* Необходимо соблюдать интервал и дистанцию.

Перед игрой в волейбол обучающиеся должны сделать разминку.

К процессу разминки обучающиеся должны относиться с полной ответственностью. Это объясняется прежде всего ценностью здоровья обучающихся, важностью положительного самочувствия.

**Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья обучающихся. Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

**Специальная физическая подготовка.**

Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.
Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, достаточно высокой физической подготовленности спортсменов. Ранняя, форсированная специальная подготовка не только не укрепит рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам, повредить общему состоянию здоровья. Для новичков специальная подготовка должна начинаться обычно не ранее второго года обучения, а для спортсменов-разрядников – во второй половине подготовительного периода, когда мышцы и связки будут достаточно подготовлены к специальным нагрузкам.
Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

**Техника.**

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (нападающий удар – блок, подача – прием, передача – нападающий удар и т.д.) Используя комплексные упражнения и игровые формы тренировки, педагог должен помнить о том, что обучающимся надо предлагать только технически посильные упражнения, продумывать детали при совершенствовании элементов техники, воспитывать у спортсменов способность понимать поставленные на тренировке задачи, совершенствовать технику только при хорошем самочувствии. Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде. При творческом подходе к тренировочному процессу, сохраняя структуру самих упражнений, можно увеличить количество вариантов данных упражнений.

**Тактика.**

Тактика игры условно делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависимости от принципов организации действий игроков разделяется на группы, системы, способы и т.д. В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая реализуется через тактические комбинации и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В такой логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении.

Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Содержание командных действий обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, возможностью исполнительского мастерства игроков, характером последующих действий, особенностью игровой ситуации. Все возможные (типичные) случаи отмеченных факторов команда должна уметь предвидеть и подготовить методы и способы (варианты) противодействий. Рассмотрим наиболее типичные из них. При приеме подач команда использует в основном два варианта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приема подачи, а в нападении не применяется каких-либо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно. Однако следует учитывать следующие основные особенности тактики подач соперника.

**Учебная игра.**

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

**Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

**Организационно-педагогические условия.**

 **Материально-техническое обеспечение программ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц****на группу** | **Степень использования в %** |
| Теннисные мячи | 10 шт. | 50% |
| Скакалки | 10 шт. | 100% |
| Скамейки гимнастические | 2шт.  | 100% |
| Мяч волейбольный | 12 шт. | 80% |
| Мяч баскетбольный | 1 шт. | 80% |
| Мяч футбольный | 1шт. | 50% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения, Больных Алексей Сергеевич педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории(2022 Больных Алексей Сергеевич) . Образование высшее профессиональное в области физкультуры и спорта Липецкий Государственный Педагогический Университет,. Стаж педагогической работы в должности педагога дополнительного образования составляет 5 лет и 11 месяцев.

В 2017 году прошел курсы повышения квалификации «Современные методики и педагогические технологии в дополнительном образовании» - 108часов**, « Содержание и технологии допобразования в сфере физической культуры и спорта»**(72 ч.) -2019 г., «**Содержание и технологии до­полнитель­ного образования в сфере физической культуры и спорта»**(16 ч.) 2020 г.

**Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. Х-Х1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).