

Управление образования и молодежной политики администрации  
Большемурашкинского муниципального района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №8 от 29.06.2020г.



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ЦРТДЮ  
Кожин Н.Л.  
Приказ № 123 от 30.06.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

# *Волейбол*

Срок реализации: 2 года  
Возраст детей: 10 – 16 лет

Автор-составитель:  
Урезков Дмитрий Геннадьевич  
педагог дополнительного образования

Большое Мурашкино  
2020 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	7
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	21
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	22
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	23
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	30
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	31
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	32

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» модифицированная, предназначена для более углубленного изучения раздела «Волейбол» общеобразовательной программы средней школы (5-11 кл.).

**Актуальность** программы в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол.

**Направленность** дополнительной программы секции «Волейбол» - физкультурно-спортивная.

**Новизна программы заключается в следующем**

- предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.
- психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала в том числе, в дистанционной форме.
- большое внимание будет уделяться подготовке молодых судей, учащиеся будут получать элементарные навыки судейства, что будет способствовать лучшему знанию правил, умению принимать разумные, грамотные, взвешенные решения.

**Уникальность** программы в том, что она осуществляется в сетевом взаимодействии МБУ ДО ЦРТДЮ и МБОУ «Большемурашкинская средняя школа».

**Адресат:** программа рассчитана на детей подростково-юношеского возраста - 10 - 16 лет.

**Цель** - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**Задачи:**

- а) образовательные:

- обучение основным двигательным действиям;
  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
  - освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
  - обучение навыкам и умениям игры в волейбол.
- б) развивающие:
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
  - повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
  - Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
  - соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.
- в) воспитательные:
- нравственное воспитание в процессе занятий;
  - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
  - достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
  - воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
  - подведение обучающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

**Объем и срок реализации программы.** Общий объем программы - 216 часов. Из них: первый год обучения - 72 часа; второй год обучения – 144 часов. Срок реализации программы - 2 года.

**Формы обучения** – преимущественно очное обучение. Возможно проведение занятий с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

#### **Формы проведения занятий**

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Режим занятий: 1 год обучения – 2 часа в неделю, 2 год обучения – 4 часа в неделю.

#### **Планируемые результаты**

После окончания **первого года** обучения учащийся должен: знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;

- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания **второго года** обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- переход средней линии;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

### **Развить следующие качества**

После окончания **первого года** обучения: укрепить здоровье, развить силу, ловкость, выносливость, приобрести навыки работы в команде, научиться соблюдать санитарно-гигиенические требования.

После окончания **второго года** обучения: продолжение укрепления здоровья, воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, достижение положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, воспитание чувства товарищества и взаимопомощи

**Формы подведения итогов** - участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/часов
		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1.	I. Основы знаний	4	8	2	3	6	2	7/14
2.	II. Общая физическая подготовка	4	8		5	10		9/18
3.	III. Техническая подготовка	4	8		5	10		9/18
4.	IV. Тактическая подготовка	4	8		5	10		9/18
Всего по программе:		16	32	2	18	36	2	36/72

### 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/часов
		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1.	I. Основы знаний	4	16	2	4	16	2	8/32
2.	II. Общая физическая подготовка	4,5	18		5	20		9,5/38
3.	III. Техническая подготовка	4	16		5	20		9/36
4.	IV. Тактическая подготовка	4	16		4,5	18		8,5/34
Всего по программе:		16,5	66	2	18,5	74	2	36/144

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**  
**Учебно-тематический план 1 год обучения**

№ темы	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
	<b>I. Основы знаний</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>14</b>
1	Вводное занятие	1		1
2	Техника безопасности и правила поведения в зале.	1		1
3	Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.	1		1
4	Спортивная форма. Гигиенические требования.		1	1
5	Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.		1	1
6	Психологическая подготовка волейболиста: прохождение тестов		1	1
7	Психологическая подготовка волейболиста: просмотр обучающих видеоматериалов		1	1
8	Знакомство с правилами волейбола		1	1
9	История развития волейбола		1	1
10	Подготовка молодых судей – опрос на знание правил		1	1
11	Подготовка молодых судей – проблемные задания, решение игровых ситуаций		1	1
12	Влияние физических упражнений на организм человека.	1		1
13	Разъяснение важности физических упражнений, закаливания и здоровья	1		1
14	Обобщающая тема – общее влияние игры в волейбол на здоровья и привитие навыков здорового образа жизни		1	1

	<b>II. Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
15	Гимнастические упражнения	1	1	2
16	Упражнения на скакалке		2	2
17	Суставная гимнастика	1	1	2
18	Растяжка	1	1	2
19	Легкоатлетические упражнения	1	2	3
20	Челночный бег		2	2
21	Подвижные игры	1	1	2
22	Силовые упражнения	1	1	2
23	Прыжковые упражнения		1	1
	<b>III. Техническая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>18</b>
24	Техника передвижения и стоек	1	3	3
25	Техника приема и передачи мяча сверху	1	3	3
26	Техника приема мяча снизу	1	2	3
27	Нижняя прямая подача	1	2	3
28	Нападающие удары	1	3	4
	<b>IV. Tактическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
29	Перемещения по площадке	1	3	3
30	Расположение игроков, перемещения	1	3	3
31	Учебная игра	1	9	10
<b>32</b>	<b>Аттестация</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>21</b>	<b>51</b>	<b>72</b>



**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№ темы	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
	<b>I. Основы знаний</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>32</b>
1	Вводное занятие	1		1
2	Техника безопасности и правила поведения в зале.	1	1	2
3	Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.	1	1	2
4	Спортивная форма. Гигиенические требования.	1	1	2
5	Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.	1	1	2
6	Психологическая подготовка волейболиста: прохождение тестов	1	1	2
7	Психологическая подготовка волейболиста: просмотр обучающих видеоматериалов	1	1	2
8	Знакомство с правилами волейбола		1	1
9	История развития волейбола	1	1	2
10	Подготовка молодых судей – опрос на знание правил	1	1	2
11	Подготовка молодых судей – проблемные задания, решение игровых ситуаций	1	1	2
12	Понятие об обучении и тренировке в волейболе.	1	1	2
13	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.		1	1
14	Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.		1	1
15	Виды соревнований.		2	2

16	Разъяснение важности закаливания и здоровья	1	1	1
17	Влияние физических упражнений на организм человека.		1	1
18	Обобщающая тема – общее влияние игры в волейбол на укрепление здоровья		1	1
19	Обобщающая тема – общее влияние игры в волейбол на привитие навыков здорового образа жизни		2	2
	<b>II.Общая физическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>25</b>	<b>38</b>
20	Гимнастические упражнения		1	1
21	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	1	2
22	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах		1	1
23	Подтягивания, отжимания, приседы	1	1	2
24	Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля		1	1
25	Повышение ОФП	1		1
26	Упражнения для мышц туловища и шеи		1	1
27	Развитие выносливости, бег 3000 м	1	1	2
28	Наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы		1	1
29	Перемещение различными способами	1	1	2
30	Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах		1	1
31	Упражнения для мышц ног и таза.		1	1

32	Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.		1	1
33	Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания	1		1
34	Упражнения на снарядах		1	1
35	Упражнения со скакалкой.	1		1
36	Прыжки в высоту, с прямого разбега		1	1
37	Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком	1	1	2
38	Бег с ускорением до 20 м	1		1
39	Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.		1	1
40	Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м.		1	1
41	Бег 60 м с низкого старта	1		1
42	Эстафетный бег с этапами до 40 м.		1	1
43	Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м)		1	1
44	Бег или кросс (до 1000 м)	1		1
45	Подвижные игры: “Гонка мячей”		1	
46	Подвижные игры: “Салки” , “Пятнашки”		1	1
47	Подвижные игры :“Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”	1		1
48	Подвижные игры : “Мяч среднему”, “Охотники и утки”,		1	1
49	Подвижные игры: “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”		1	1
50	Подвижные игры: Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”		1	1
51	Умение расслабляться после физ. нагрузок	1	1	2

	<b>III.Техническая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>36</b>
52	Овладение техникой передвижений и стоек.		1	1
53	Стойка игрока (исходные положения).		1	1
54	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.		1	1
55	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.		1	1
56	Двойной шаг вперед.		1	1
57	Работа по станциям		1	1
58	Сочетание способов перемещений.		1	1
59	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками		1	1
60	Передача мяча в парах		1	1
61	Развитие координации		1	1
62	Прием и передача мяча снизу		1	1
63	Упражнения с отягощением	1	1	2
64	Прием и передача мяча сверху	1	1	2
65	Комбинации из разученных перемещений	1	1	2
66	Прием на задней линии		1	1
67	Передача над собой во встречных колоннах		1	1
68	Прием двумя руками		1	1
69	Прием подачи разными способами		1	1
70	Техника подачи сверху		1	1
71	Развитие скоростно-силовых качеств		1	1
72	Нижняя прямая подача		1	1
73	Верхняя прямая подача		1	1

74	Верхняя крученая подача	1		1
75	Верхняя передача в парах через сетку	1		1
76	Верхняя подача в прыжке		1	1
77	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		1
78	Силовая подача в прыжке		1	1
79	Силовая подача с места			1
80	Нападающие удары с места	1		1
81	Нападающие удары с разбега		1	1
82	Нападающие удары в линию	1	1	2
83	Нападающие удары в диагональ	1	1	2
	<b>IV.Тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>34</b>
84	Индивидуальные действия в защите	1	1	2
85	Индивидуальные действия в нападении	1	1	2
86	Командные действия в защите	1	1	2
87	Командные действия в нападении	1	1	2
88	Игра по упрощенным правилам		2	2
89	Тактические действия в нападении	1	1	2
90	Обманные действия в нападении	1	1	2
91	Тактические действия в защите	1	1	2
92	Позиционное нападение	1	1	2
93	Групповое блокирование	1	1	2
94	Нападающий удар через 3-ю зону	1	1	2
95	Развитие выносливости бег 3000 м	1	1	2
96	Действия нападающего 2-й зоны	1	1	2

97	Учебная игра в волейбол		8	8
<b>98</b>	<b>Аттестация</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>96</b>	<b>144</b>

## Содержание разделов и тем

### 1 год обучения

#### I. Основы знаний

##### Тема № 1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Психологическая подготовка, выработка навыков судейства.

##### Тема №

2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

#### II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

### III. Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### IV. Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, 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 3.

### V. Аттестация

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

## **2 год обучения**

### **I. Основы знаний**

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Психологическая подготовка, выработка навыков судейства.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **II. Общая физическая подготовка**

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

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



эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

### III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 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 Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела обучающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

#### IV. Техническая подготовка

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в

прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

#### V. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

#### VI. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» на 2020-2021 уч.г.

Год обучен ия	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего	уч. часы/нед ели								
	01.09. – 06.09	07.09. – 13.09	14.09. – 20.09	21.09 – 27.09	28.09 – 04.10	05.10 – 11.10	12.10 – 18.10	19.10 – 25.10	26.10 – 01.11	02.11 – 08.11	09.11 – 15.11	16.11 – 22.11	23.11 – 29.11	30.11 – 06.12	07.12 – 13.12	14.12 – 20.12	21.12 – 27.12	28.12 – 03.01	04.01 – 10.01	11.01 – 17.01	18.01 – 24.01	25.01 – 31.01	01.02 – 07.02	08.02 – 14.02	15.02 – 21.02	22.02 – 28.02	01.03. – 07.03	08.03 – 14.03	15.03 – 21.03	22.03 – 28.03	29.03 – 04.04	05.04 – 11.04	12.04 – 18.04	19.04 – 25.04	26.04 – 02.05	03.05 – 09.05	10.05 – 16.05	17.05 – 23.05	24.05. – 30.05	31.05 – 06.06	07.06 – 13.06	14.06 – 20.06	21.06 – 27.06	28.07 – 04.07	05.07 – 11.07	12.07 – 18.07	19.07 – 25.07	26.07 – 01.08			02.08 – 08.08	09.07 – 15.08	16.08 – 22.08	23.08 – 29.08				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
1 год обуч. 1 группа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																		72/36		
1 год обуч. 2 группа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																		72/36		
2 год обуч. 1 группа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4																	144/36	
2 год обуч. 2 группа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4																	144/36

**Условные обозначения:**



Аттестация (промежуточная, итоговая)



Ведение занятий по расписанию



Каникулярный период



4 Общая нагрузка в часах в неделю

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов в соответствии с оценочными материалами. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи аттестации :

- определение уровня теоретической подготовки учащихся ;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в волейболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре-январе, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. *Промежуточная* аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

*Итоговая* аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Характеристика системы отслеживания результатов**

Характеристика системы отслеживания результатов учащихся играет важную роль в повышении эффективности обучения навыкам игры в волейбол. Он проводится тренером на всех этапах обучения игре. Материалом (информацией) для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам обучения.

Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовленности, провести объективный отбор в секцию, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов обучения и т. д.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены только при вдумчивом подходе тренера. Это объясняется тем, что стандартной, унифицированной методики оценки пока не существует.

В условиях работы школы берутся как количественные, так и качественные критерии. Основу составляют контрольные испытания или

тесты. Контрольные испытания — это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия. Все контрольные испытания условно подразделяют на виды, позволяющие определить уровень подготовленности: общей физической, специальной физической и технико-тактической. В зависимости от целей и задач контроля применяется от одного-двух до десяти и более различных тестов.

Важнейшим требованием, предъявляемым к достоверности контрольных упражнений, является так называемая их валидность (избирательность). Учитывая, что проведение контрольных испытаний в школе должно в свою очередь способствовать совершенствованию специальных двигательных качеств и навыков учащихся, необходимо подбирать такие контрольные упражнения, которые обладали бы наибольшей степенью воспроизводимости и валидности по отношению к основным (соревновательным) двигательным действиям.

Вполне естественно, что формы и методы педагогического контроля будут неодинаковы в работе с детьми младшего и старшего возраста, а также могут варьироваться в зависимости от уровня подготовленности учащихся. Контроль специальной подготовленности учащихся младших классов направлен прежде всего на повышение их интереса к занятиям. В основу оценки по технико-тактической подготовленности берутся хорошо известные учителю качественные показатели рационального выполнения основных приемов игры. При этом всякое поощрение целеустремленности учащихся будет служить надежным педагогическим средством, способствующим достижению поставленной цели.

В работе с учащимися старших классов одной качественной оценки уже недостаточно. Здесь для усиления процесса обучения служат количественные показатели получаемые в результате контрольных испытаний и наблюдений в игре.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

1. Подача
2. Передача двумя руками сверху
3. Прием двумя руками снизу
4. Атакующий удар
5. Скидка
6. Блок
7. Прыжок

Наблюдения за действиями учащихся в игре

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Проверяется

- объем соревновательных действий;
- удельный вес отдельных игровых действий;
- вклад приемов игры (действий) в конечный исход игры;
- индивидуальную эффективность игровых действий;
- командную эффективность игровых действий.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Для оценки общей физической подготовки используется общепринятая методика по нормативам комплекса БГТО.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести. Использование большого количества тестов в рамках учебных занятий трудно осуществимо и вряд ли оправданно.

Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическую силу лучше оценить посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный учащимся, из трех попыток.



В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола.

Для обучающихся в секции волейбола, кроме контрольных упражнений, представленных выше, можно дополнительно использовать бег на 30 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, метание теннисного мяча из-за головы на дальность (правой рукой, левая нога впереди; левой рукой, правая нога впереди).

Нормативы		10 лет			11 лет			12 лет			13 лет			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	5,8	6,5	4,9	5,6	6,2	4,8	5,4	6,0	4,6	5,2	5,7
		д	5,2	6,0	6,6	5,1	5,9	6,5	5,0	5,8	6,3	5,0	5,7	6,2
2	Бег 60 м (сек.)	м	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9	8,8	9,7	10,5
		д	10,1	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,0	9,7	10,2	10,8
4	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	5,50	6,10	6,30									
		д	6,00	6,20	6,40									
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	м				13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00			
		д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	м										15,30	16,30	17,30
		д												
7	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,5	9,3	10,0	8,3	8,9	9,6	8,2	8,8	9,3	8,0	8,5	9,0
		д	8,9	9,5	10,1	8,9	9,5	10,0	8,7	9,3	10,0	8,6	9,2	9,9
1 1	Прыжок в длину с места (см)	м	175	165	155	180	170	160	190	185	180	195	185	175
		д	165	155	145	170	160	150	180	175	170	185	175	165
1 2	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,60	3,40	3,20	3,70	3,50	3,30	3,80	3,60	3,40	3,90	3,70	3,50

		д	3,3 0	3,1 0	2,9 0	3,40	3,20	3,00	3,50	3,30	3,10	3,60	3,40	3,20
1 3	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	95	90	85	100	95	90	110	105	100	115	110	105
		д	85	80	75	90	85	80	100	95	90	105	100	95
1 4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	100	110	120	110	100	90	120	110	100	130	120	110
		д	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120
1 5	Отжимания (кол-во раз)	м	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18
		д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14
1 6	Подтягивания (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
1 7	Метание т/м (м)	м	25	22	19	28	25	23	30	28	26	34	31	28
		д	22	19	16	25	23	20	28	26	24	30	27	25
1 8	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м							10	8	6	13	11	9
		д							8	6	4	10	8	6
2 1	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	30	28	25	33	30	28	35	33	30	38	35	33
		м	35	32	30	38	35	32	40	37	35	43	40	38
2 2	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	д	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9
		м	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11
2 3	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8
		д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9
2 4	Приседания (кол-во раз/мин)	м	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48
		д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46
2 5	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6

Нормативы		14 лет			15 лет			16-17 лет			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	4,5	5,0	5,5						
		д	4,9	5,6	6,0						
2	Бег 60 м (сек.)	м	8,3	9,2	10,0						

		д	9,4	10,0	10,5						
3	Бег 100 м (сек.)	д	17,5	18,5	19,5	17,0	18,0	19,0	16,5	17,5	18,5
		м	17,5	18,5	19,5	16,5	17,5	18,5	16,0	17,0	18,0
4	Бег 2000 м (мин-сек.)	д	11,30	12,30	13,30	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00
		м	15,00	15,30	16,30	14,30	15,00	15,30	14,00	14,30	15,00
5	Бег 3000 м (мин-сек.)	д									
		м	7,7	8,4	8,6	7,3	8,0	8,2			
6	Челночный бег 3x10 м (сек.)	д	8,5	9,3	9,7	8,4	9,3	9,7			
		м	14,5	15,0	16,0						
7	Челночный бег 3x20 м (сек.)	д	15,0	15,5	17,0						
		м				20,2	21,3	25,0			
8	Челночный бег 5x20 м (сек.)	д				21,5	22,5	26,0			
		м							27,0	28,0	30,0
9	Челночный бег 10x10 м (сек.)	д									
		м	210	200	190	220	210	200	240	225	210
10	Прыжок в длину с места (см)	д	190	180	170	200	190	180	210	200	190
		м	4,00	3,80	3,60	4,20	4,00	3,80	4,30	4,10	3,90
11	Прыжок в длину с разбега (м)	д	3,70	3,50	3,30	3,90	4,10	4,30	4,00	4,20	4,40
		м	120	115	110	125	120	115	130	125	120
12	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	д	110	105	100	115	110	105	120	115	110
		м	140	130	120	150	140	130	160	150	140
13	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	д	150	140	130	160	150	140	170	160	150
		м	28	24	20	30	26	22	32	28	25
14	Отжимания (кол-во раз)	д	22	19	16	24	20	17	26	23	20
		м	12	10	8	14	12	10	16	14	12
15	Подтягивания (кол-во раз)	д									
		м	40	35	32						
16	Метание т/м (м)	д	35	32	30						
		м	14	12	10	15	13	11	16	14	12
17	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	д	11	9	7	12	10	8	13	11	9

18	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м			28	23	18	30	25	20	
		д			23	18	15	25	20	16	
19	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	40	37	35	42	40	37	45	42	40
		д	45	42	40	47	45	42	50	47	45
20	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	д	16	13	10	18	16	13	20	18	15
		м	19	16	13	21	18	15	23	20	17
21	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	д	13	11	9	14	12	10	15	13	11
		м	14	12	10	15	13	11	16	14	12
22	Приседания (кол-во раз/мин)	м	54	52	50	56	54	52	58	55	52
		д	52	50	48	54	52	50	56	53	50
23	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	12	10	8	14	12	10	15	13	11
		д	11	9	7	13	11	9	14	12	10

## КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Интегральный показатель уровня подготовленности учащихся отдельно по технико-тактической и физической подготовленности можно получить, если по каждому тесту весь класс (группу) проранжировать в возрастающем порядке. В соответствии с местами, которые заняли учащиеся, им начисляются очки по сумме занятых мест и определяется уровень в каждом виде подготовки.

Следует подходить дифференцирование при оценке уровня освоения программного материала по волейболу на уроках физической культуры.

V класс: уметь останавливаться после перемещения, выполнить передачу сверху двумя руками в стену после собственного подбрасывания.

VI класс: уметь выполнить перемещения и остановку; передачу мяча сверху двумя руками и прием снизу двумя руками — на месте.

VII класс: уметь выполнить задания по сигналу во время перемещения; передачу сверху двумя руками и приема снизу — после перемещения вперед и остановки; нижнюю подачу через сетку с расстояния 4 м.

VIII класс: уметь выполнить имитацию приема снизу и передачи сверху по сигналу; шесть передач в стену подряд, расстояние не менее 1 м, 4 передачи в парах, расстояние 3 м; прием снизу двумя руками от подачи через сетку с расстояния 4 м; три попадания нижней подачей в площадку из шести попыток.

IX класс: уметь выполнить задание во время перемещения в ответ на сигнал; 5 передач над собой; принять мяч от верхней прямой подачи с б м через сетку; нападающий удар по мячу в держателе; блокирование удара по

мячу в держателе; четыре попадания нижней подачей (два в правую, два в левую половину площадки) из семи попыток.

X класс (юноши): уметь выполнить передачу сверху двумя руками и прием снизу в парах в движении; подачу верхнюю прямую в пределы площадки с расстояния 6 м, 3 попадания из 6 попыток; нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.

X класс (девушки): уметь многократно выполнить передачу сверху двумя руками и прием снизу в парах; нижнюю подачу в правую и левую половину площадки, нападающий удар и блокирование, когда мяч установлен в держателе.

XI класс (юноши): уметь применять в игре основные технические приемы (подачу, прием снизу и передачу сверху двумя руками, удар, блокирование).

XI класс (девушки): уметь применять в игре подачу, прием мяча снизу, передачу сверху двумя руками и передачу через сетку в прыжке или нападающий удар.

В таблице представлены некоторые требования по физической подготовке к членам секции волейбола.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### ***Обеспечение программы методической продукцией***

#### *1. Дидактические материалы:*

- Карточка упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

#### *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

*спортивный инвентарь:*

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- мячи: футбольные, баскетбольные и теннисные;
- стойки волейбольные;
- скакалки;

*спортивные снаряды:*

- гимнастические скамейки – 4 штуки;
- гимнастическая стенка – 5 пролетов;
- брусья, перекладина.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативная база

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации
3. Приказ Министерства образования и науки № 1008 от 29.08.2013
4. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660)

### Правила

1. Официальные правила волейбола 2017-2020
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002г.

### для педагога

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2002г.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003г.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006г.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007г.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2003г.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007г.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»2004г.
- 10.Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007г.

**для обучающихся**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2003 г.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2002 г.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007 г.