

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС В Р.П. ВЫЕЗДНОЕ  
АРЗАМАССКОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании тренерского совета  
Протокол « № 17 »  
от « 12 » августа 2016г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ НО «ФОК в р.п.Выездное  
Арзамасского района НО»  
А.А. Кригин  
« 12 » августа 2016г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации программы: 1 год

Разработали:  
Заместитель директора по СР Кривоногов В.А.  
Тренер-преподаватель Миронов Н.С.

р.п. Выездное  
2016г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2 . Организационно – педагогические условия .....	8
3. Формы аттестации.....	10
4 . Учебный план.....	12
5 .Календарный учебный план-график.....	13
6. Рабочая программа.....	14
6.1. Теоретическая подготовка.....	14
6.2. Общая физическая подготовка .....	16
6.3. Специальная физическая подготовка.....	18
6.4. Техническая подготовка.....	23
6.5. Тактическая подготовка .....	24
7. Оценочные материалы.....	25
8. Методические материалы.....	34

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Устава ГАУ НО «ФОК в р.п. Выездное Арзамасского района Нижегородской области».

Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслабления мышц. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» — **физкультурно-спортивная.**

**Актуальность** программы заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все

системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно. Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия волейболом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей.

**Цель программы:** создание условия для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся посредством организации занятий волейболом.

Основными **задачами** программы являются:

- Образовательные:

- обучить основам технике волейбола и упрощенным правилам игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

- Развивающие:

- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

- Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной образовательной программы: от 8 до 18 лет, независимо от уровня подготовленности и развития физических качеств.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения и включает общефизическую, специальную физическую, техническую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

**Режим проведения занятий** обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

**Формы занятий** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Ожидаемые результаты:** реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся будут обладать навыками волейбола, будут привлечены к систематическим занятиям физической культурой и спортом, смогут овладеть широким кругом двигательных навыков, повысить уровень общей и специальной физической подготовки.

**Критерием выполнения программы** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

является приобретение учащимися следующих знаний умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических

упражнений,

- овладение основами техники, технико-тактических действий при игре в волейбол
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
- проявление интереса к занятиям волейболом.

для тренеров-преподавателей:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

**Формы подведения итогов** освоения программы проводятся в виде выполнения контрольных нормативов, в форме устного опроса или тестирования по теоретической подготовке, участия в соревнованиях муниципального и других уровней.

### **Материально – техническое обеспечение**

Занятия проводятся в универсальном зале ФОКа, футбольном поле.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Стойки волейбольные (комплект 2 шт. с сеткой)
2. Табло игровое многофункциональное для закрытых помещений
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки

7. Медицинбол
9. Мячи волейбольные
10. Гимнастические палки
11. Гантели(1-5кг)
12. Фишки разметочные
13. Мячи баскетбольные
14. Стойки баскетбольные(2шт. с щитами и кольцами)
15. Мячи футбольные
16. Ворота гандбольные

## 2. Организационно-педагогические условия

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются дети с 8 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по плаванию в группы принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 15 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься волейболом. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года. Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни. Занятия проводятся в одну смену, начало занятий в 14.00, окончание занятий в 20.00, для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет – не позднее 21 часа.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года. Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, и составляет 276 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час = 45 минутам). Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в

общеобразовательной школе и пожеланий родителей. Учебный материал распределяется на весь период обучения подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце и органически связаны с физической, технической и тактической подготовкой.

### **Наполняемость учебных групп**

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	15	15 - 20	30	6

### **Режим занятий**

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий (длительность занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
1 год	6 часов	2 часа	3	276 часов	15- 30

### **Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления**

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1 год	8

### **3. Форма аттестации.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в январе и мае, в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой по волейболу и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. По теоретической части программы в форме собеседования Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале (п.7) .

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по волейболу.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса или тестирования;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;

- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

#### 4. Учебный план.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую,

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный
		Весь период
1.	Теоретическая подготовка	11
2.	Общая физическая подготовка	135
3.	Специальная физическая подготовка	48
4.	Техническая подготовка	56
5.	Тактическая подготовка	22
6.	Контрольные испытания	4
	Всего часов:	276

### 5. Календарный учебный план-график

№	Вид подготовк и/месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	11
2	ОФП	13	13	13	13	13	11	13	13	13	13	7	А	135
3	СФП	5	5	5	5	2	5	5	5	3	5	2	Н	48
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	И К	56
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	У Л	22
6	Контрольные нормативы					2				2			Ы	4
7	Самостоятельная работа											+	+	
	Всего	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	18		276

## **6. Рабочая программа**

### **6.1. Теоретическая подготовка (11 час.)**

В содержании теоретического материала выделено 7 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий,

#### ***1. Физическая культура и спорт в России - 1 ч.***

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

#### ***2. Сведения о строении и функциях организма человека - 1 ч.***

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

#### ***3. Влияние физических упражнений на организм человека - 1 ч.***

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### ***4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль -2 ч.***

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

### ***5. Правила игры в волейбол – 3 ч.***

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

### ***6. Места занятий и инвентарь - 1 ч.***

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

### ***7. Техника безопасности на занятиях. ПДД - 2 ч.***

Основные меры безопасности и правила поведения.

Соблюдение правил дорожного движения и пожарной безопасности.

## 6.2. Общая физическая подготовка (ОФП) - (135 час)

**Общая физическая подготовка (ОФП)** направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных волейболистов двигательными навыками. – 135 ч. ОФП проводится в универсальном зале. При хороших погодных условиях легкоатлетические упражнения, подвижные игры проводятся на футбольном поле.

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

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических скамейках и стенке.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках  
Бег: 20,30 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет). Эстафетный бег с этапами до 20 м (10-12 лет), до 30 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (набивные мячи, скамейки), количество препятствий от 4 до 10. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места.

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

*Спортивные и подвижные игры.*

Баскетбол, футбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

### 6.3. Специальная физическая подготовка (СФП)- 48 час.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол – **48 ч.**

*Бег с остановками и изменением направления.*

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:*

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.*

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке 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. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием (набивных, волейбольных) мячей.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.*

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет

для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мяча летом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.*

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок

мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой 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 и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мяч.. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, подвешенному или удерживаемому тренером. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*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 с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного мяча или удержанного на вытянутой вверх руке.

Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения. То же, но в положении спиной вперед и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу.

## 6.4.Техническая подготовка - (56 час)

### *Техника нападения*

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

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

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

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

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

## **6.5.Тактическая подготовка ( 22 час)**

### ***Тактика нападения***

#### *1.Индивидуальные действия:*

выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

#### *2.Групповые действия:*

взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

*3.Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### ***Тактика защиты***

*1. Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

*2. Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

*3. Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

## 7. Оценочные материалы.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки .

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП , СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

### Нормативные требования

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Челночный бег 5Х6м (с)	12,5	12,0
3	Прыжок в длину с места (см)	140	160
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
5	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0

## Техническая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
5	Нападающий удар по мячу	3

Высшим результатом обучения по данной программе является достижение соревновательного уровня.

### **Критерии выполнения техники упражнений и нормативных требований**

#### **1. Оценка выполнения броска набивного мяча весом 1 кг (м):**

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Обучающийся совершает два броска.

#### **2. Оценка выполнения бега на 30 м.**

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

Фиксируется показанный результат.

#### **3. Оценка выполнения челночного бега 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. Фиксируется показанный результат.

#### **4. Оценка выполнения прыжка в длину с места.**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**5. Оценка выполнения метания 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. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

#### **6. Оценка выполнения верхней передачи на точность из зоны 3(2) в зону 4**

При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

#### **7. Оценка выполнения подачи верхняя прямая в пределы площадки.**

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

#### **8. Оценка выполнения приема мяча с подачи и первая передача в зону 3.**

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

#### **9. Оценка выполнения чередования способов передачи и приема мяча**

сверху, снизу (количество серий) выполняется в парах, прослеживается мягкий прием и точная передача в согласовании с работой ног

**10. Оценка выполнения нападающего удара по мячу.** Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

**Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

**При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка:** положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

➤ Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:

1. умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы.

➤ Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:

1. не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

**Вопросы по теоретической подготовке:**

1. Кто является автором создания игры в волейбол?

А- Елмери Бери;

Б - Вильям Морган;

В - Ясутака Мацудаира.

2. Как переводится слово «волейбол»?

а) Летящий мяч;

б) падающий мяч;

- в) мяч в воздухе;
- г) вольный мяч.
3. В волейболе играют:
- А - 2 партии по 20 минут;
- Б - 3 партии по 15 минут;
- В - 5 партий по 15 минут;
- Г - 5 партий без ограничения по времени.
4. Игра в волейболе начинается с:
- А - броска;
- Б - передачи;
- В - нападающего удара;
- Г - подачи.
5. Как называется технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника?
- А - отбивание мяча;
- Б - прием мяча;
- В - касание мяча.
6. Подача в волейболе может выполняться:
- А - только одной кистью руки;
- Б - одной кистью или любой частью руки;
- В - любой частью руки или ноги.
7. Как называется технический прием, с помощью которого мяч направляют партнеру или через сетку на сторону соперника:
- А - подача;
- Б - передача;
- В - нападающий удар.
8. После окончания первой партии команды:
- А - меняются местами;
- Б - остаются на прежнем месте;
- В - прекращают игру.

9. В волейболе линии игровой площадки :

А - не входят в размер площадки и на них можно наступать;

Б - входят в размер площадки и на них нельзя наступать при подаче;

В - не входят в размер площадки, поэтому если мяч касается линии он считается в ауте;

Г - входят в размер площадки, но на них можно наступать при подаче.

10. В последней партии игры в волейбол счет ведется до:

А - 15 очков;

Б – 16 очков;

В – 20 очков;

Г – 25 очков.

11. Игрок, находящийся в первой зоне, при «переходе» перемещается в зону №

А - в зону №4

Б - в зону № 6

В - в зону №3

Г - в зону №2

12. Право на подачу получает игрок зоны №:

А - 1;

Б - 2;

В - 5;

Г - 6.

13. Сколько секунд дается на подачу после свистка судьи:

А- 8 сек;

Б-3 сек;

В- 10 сек;

Г- 7сек.

14. Разновидностью волейбола является:

А - пляжный волейбол;

Б - пионербол;

В - уличный баскетбол.

15. В волейболе не используется способ подачи:

А - нижняя боковая;

Б - верхняя прямая;

В - верхняя круговая.

16. Каков размер волейбольной площадки?

а) 19x8;

б) 18x9;

в) 12x6;

г) 24x12.

17. Сколько касаний мяча разрешается выполнить игрокам одной команды?

а) 4;

б) 3;

в) 2;

г) не ограничено.

18. Каких линий не бывает в разметке волейбольной площадки?

а) Боковых;

б) лицевых;

в) разделительных;

г) средней.

19. Какова длительность тайм-аута?

а) 1 мин;

б) 10 сек;

в) 30 сек;

г) 15 сек.

20. Какой вариант исхода встречи по партиям не может быть получен?

а) 3:1

б) 3:0

в) 4:1

г) 3:2

Итогом освоения программы по разделам программы служат знания и умения, приобретенные на занятиях.

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;</li> <li>-правила дорожного движения;</li> <li>-меры личной безопасности в криминальной ситуации;</li> <li>-историю возникновения и развития волейбола;</li> <li>-ведущие спортсмены Отечественного и Мирового волейбола;</li> <li>-значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила дорожного движения;</li> <li>-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;</li> <li>-составлять комплекс ОРУ для подготовительной части тренировки.</li> </ul>
	Общая физическая подготовка	<p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-задачи общей физической подготовки;</li> <li>-упрощенные правила спортивных игр(баскетбол, мини-футбол и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.</li> </ul>	<p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;</li> <li>-играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол) и подвижные игры для развития техники волейбола, общей выносливости, быстроты.</li> </ul>
	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных волейболистов;</li> <li>-цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;</li> <li>-выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.</li> </ul>

Техническая подготовка	- Знать выполнение техники Прием мяча двумя сверху, снизу, нападающий удар	-анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике. Прием мяча двумя сверху, снизу, нападающий удар
Тактическая подготовка	- Знать деятельность волейболиста на площадке.	- Выполнять простейшие групповые тактические действия .
Текущие, контрольные и переводные испытания	-методы проведения (соревнования); -нормативные требования для своей группы.	-выполнять нормативы по общей, технической и специальной физической подготовке.
Участие в соревнованиях	-календарный план соревнований; - основные виды соревнований для своего возраста	Участие в школьных соревнованиях: «Золотая осень», «Зимние каникулы» и «Весенние каникулы».
Учебные игры	- Знать правила игры	- Играть в волейбол в ограниченном составе

## **8. Методические материалы.**

### **Теория и методика физического воспитания**

1. Т.Т. Джемгарова . Психология физического воспитания.
2. И.М. Чередов. Формы учебной работы в средней школе.
3. Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта.
4. В.В. Столбов История физической культуры и спорта.
5. М.И. Спорт и воспитание подростков.
6. В.Т. Чичикин. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях.
7. В.П. Фомин .Воспитание физических качеств у юных спортсменов.
8. В.С. Родиченко Олимпийский учебник.
9. А.П. Бондарчук .Периодизация спортивной тренировки.
10. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре.
11. В.И. ЛЯХ. Физическая культура. Методические рекомендации.
12. А.Г. Дембо Спортивная медицина и лечебная физическая культура.
13. В.И. Давыдов .Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости у школьников.
14. В.В. Белорусова. Педагогика.
15. П.А. Киселев .Справочник Учителя физической культуры.
16. В.В. Васильева. Физиология человека.
17. Г.М Соловьев .Культура здорового образа жизни.
18. Огюст Листелло . Спортивно-игровой метод физического воспитания.
19. В.А. Рогозкин . Питание спортсменов.
20. А. А. Светов Физическая культура в семье.
21. Р. Незвицкий Спорт и личность.
22. В.К. Велитченко Физкультура без травм.

### **Волейбол**

1. Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся волейбол.
2. А.Г. Айрианц Волейбол.

3.Ю.Д. Железняк Юный волейболист.

4.К.К.Марков. Руководство тренера по волейболу.