

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Луганская средняя общеобразовательная школа  
Комаричского района Брянской области

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.\_2023г.

Утверждаю.  
Директор МБОУ Луганской СОШ  
И.В.Нальченкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## «Спортивные игры. Волейбол»

Стартовый уровень  
Возраст обучающихся: 11- 17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Саган Николай Владимирович  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

**Раздел 1.** *«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:*

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	24

**Раздел 2.** *«Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:*

2.1. Календарный учебный график .....	26
2.2. Условия реализации программы.....	26
2.3. Формы аттестации.....	27
2.4. Методические материалы.....	30
3. Список используемой литературы.....	32
Приложения.....	33

**Раздел 1.** *«Комплекс основных характеристик дополнительной*

## **общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
- Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);
- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.

#### **Основные характеристики программы:**

**Направленность:** дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

**Актуальность** (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

**Отличительные особенности:** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая

культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Адресат программы:** – от 11 до 17 лет..

#### **Количество обучающихся**

Группа формируется в количестве 10 - 15 человек (Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и программам летних оздоровительных смен).

#### **Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на два года обучения.

#### Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Количество часов в год – 72.

Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

**Форма обучения** – очная.

#### **Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

**Тип занятия:** комбинированный, теоретический, практический, тренировочный.

#### **Формы проведения занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы**

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья, развития интеллектуальных и двигательных способностей детей, формирования здорового образа жизни и социальной адаптации обучающихся через освоение дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности.

## Задачи программы

### **Образовательные:**

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- расширить кругозор учащихся о физической культуре и развитии волейбола и спортивных игр в России и за рубежом.

### **Развивающие:**

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, и наглядно-действенное мышление.

### **Воспитательные:**

- развивать культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- расширять границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- расширять и укреплять знания и умения, связанные с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения.

## 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план первого и второго года обучения

#### Учебно-тематический план 1 года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	72	4	68	

**Учебно-тематический план  
2 года обучения.**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	4	4	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	5	-	5	Учебно-тренировочные игры Соревнования

	ИТОГО:	72	4	68	
--	--------	----	---	----	--

### Содержание учебно-тематического плана

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой год обучения
1 Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
2 Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
3 Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
6 Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
7 Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
8 Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ	

**Календарно-тематическое планирование первого и второго года обучения**  
**Календарно-тематическое планирование.**  
**1 года обучения**

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	<b>1 Основы знаний</b>	<b>3</b>				
1	Комплектование группы (только 1 год) Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	1	-			Беседа, рассказ
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	-			Беседа, рассказ
3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	-			Беседа, рассказ
	<b>2 Освоение техники передвижений</b>		<b>3</b>			
4	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. 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.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>3 Освоение техники приемов и передач мяча</b>		<b>20</b>			
7-8	Развитие физических качеств: силы, быстроты,		2			Показ. Тренировочные

	прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра					упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9-10	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
11-12	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
13-14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости .Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
19-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости,		2			Показ. Тренировочные упражнения.

	ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра					Работа в группах. Учебная игра
21-22	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
23-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.</b>		<b>26</b>			
27-28	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-30	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра					группах. Учебная игра
31-32	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33-34	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
35-36	Прием подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
37-38	Прием подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
39-40	Прием подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41-42	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

43-44	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45-46	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
47-48	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49-50	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
51-52	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий</b>		<b>11</b>			
53-54	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
55-56	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	игра					
57	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
58	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
59-60	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
62	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
63	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в		1			Показ. Тренировочные

	прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра					упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>6 Овладение тактикой игры в нападении.</b>		<b>3</b>			
64	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
66	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>7 Овладение тактикой игры в защите</b>		<b>1</b>			
67	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>8 Овладение организаторскими способностями</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			
68	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1				Учебно-тренировочные игры Соревнования
69	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования

	классов.					
70	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
71	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
72	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
	<b>Итого: 72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>			
<b>Примечание:</b> 4 часа теоретических занятий проводятся в течение всего курса практических занятий						

**Календарно-тематическое планирование.  
2 года обучения**

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	<b>1 Основы знаний</b>	<b>4</b>				
1	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Инструктаж по ТБ	1	-			Беседа, рассказ
2	Основные правила соревнований	1	-			Беседа, рассказ
3	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.	1	-			Беседа, рассказ
4	Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.	1	-			Беседа, рассказ
	<b>2 Освоение техники передвижений</b>		<b>2</b>			
5	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. 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.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после		1			Показ. Тренировочные

	перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.					упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>3 Освоение техники приемов и передач мяча</b>		<b>20</b>			
7-8	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9-10	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
11-12	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
13-14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости .Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра					
17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
19-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
21-22	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
23-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>4 Освоение техники</b>		<b>26</b>			

	<b>подачи мяча и приема подач.</b>					
27-28	Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-30	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31-32	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33-34	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
35-36	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	Учебная игра					
37-38	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
39-40	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41-42	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
43-44	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45-46	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
47-48	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49-50	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
51-52	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно –		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

	тренировочная игра					Учебная игра
	<b>5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий</b>		<b>11</b>			
53	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
54	Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
55	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
56	Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
57	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
58	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

	игра					Учебная игра
59	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
60	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61	Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок). Учебно – тренировочная игра		1			
62	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
63	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра					
	<b>6 Овладение тактикой игры в нападении.</b>		<b>3</b>			
64	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
66	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>7 Овладение тактикой игры в защите</b>		<b>1</b>			
67	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>8 Овладение организаторскими способностями</b>		<b>5</b>			
68	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
69	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
70	Организация и проведение		1			Учебно-

	соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.					тренировочные игры Соревнования
71	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
72	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
	Итого: 72	4	68			
Примечание: 4 часа теоретических занятий проводятся в течение всего курса практических занятий						

#### 1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения обязательного минимума содержания программы обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития и **знать**:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании курса должны **уметь**:

##### **характеризовать**

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

##### **определять**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.

##### **разовьют следующие качества**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Планируемые результаты** (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

- Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)
- Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.
- Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.
- Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.
- Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

### 2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	1 сентября	31 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование, инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

#### Методическое обеспечение

- Правила волейбола.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

#### Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее специальное или высшее образование, без требований к уровню профессиональной категории.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ.**

- 1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
- 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г.
- Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры.
- Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки)
- Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.
- (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
- 3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
- 4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
- 5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
- 6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Сетка волейбольная	2 штуки
2.	Стойки волейбольные	2 штуки
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	3 штуки
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Резиновые амортизаторы	25 штук
9.	Гантели различной тяжести	20 штук
10.	Мячи волейбольные	30 штук
11.	Рулетка	2 Штуки

### 2.3. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре-октябре; затем в его середине – в декабре-январе и в апреле-мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

#### **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.**

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

#### **.Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

### **Вопросы по теоретической подготовке:**

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбол.

### **Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.**

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

*1. Быстрота передвижения* оценивается по времени пробеганные «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

*2. Динамическая сила* оценивается 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!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

*3. Для оценки прыгучести* 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. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

по **общей физической** представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет

			лет								
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

**1. Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

**2) Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

**3) Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

**.Контрольные нормативы**

по **специальной физической** подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	12	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	3	4	5	5	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, приставным шагом.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание 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.

### **Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.**

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 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).
2. *Испытания на точность подачи.* 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.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

### **2.4. Методические материалы.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов  
Раздел 3. X-XI классы.

Часть 1. п. 1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол  
(юноши и девушки)

Часть 1. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

Формы занятий, планируемых по каждому разделу первого и второго года обучения.

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог,	Опрос

			рассказ)	
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

			знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

### 3. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### для учащихся:

1. Ю.Н.Клещев, Волейбол, М. ФиС, 2005 г.
2. В.В.Рыцарев, Волейбол, Москва 2005
3. В.Осколкова, М.Сунгуров «Техника. Тактика игры в волейбол», Физкультура и спорт, 1969 г.
4. А.Г.Фурманов, Д.М.Болдырев Волейбол, М. ФиС, 1983 г
5. Физкультура и спорт. Журнал № 6, 1993 г, М.: Физкультура и спорт.

#### для учителя:

1. ВФ волейбола. Официальные волейбольные правила. Олимпия, человек, 2007
2. А.Н.Глейberman, Упражнения в парах. М. ФиС. 2005 г.
3. А.Н.Глейberman, Групповые упражнения без предметов. М. ФиС. 2005г.
4. Физическая культура в школе. Теоретический и научно-методический журнал: № 1, 1995 г; № 3, 1996 г, М.:«Школа-пресс»
5. Физическая культура в школе. Методический журнал: № 8, 1981 г; № 10, 1984 г; № 7, 1987 г; № 10, 1989 г; № 11, 1990 г, М.:«Педагогика»

## Приложение

### Комплексы упражнений, направленных на восстановление утомленных глаз.

#### Комплекс 1.

1. И.п. - сидя или стоя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
2. И.п. - сидя или стоя. Быстро поморгать 1-2 минуты.
3. И.п. - сидя или стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды. Затем поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 10-12 раз.

#### Комплекс 2.

1. И.п. - сидя или стоя, выставить палец руки вперед. 1- двигать палец вправо, глазами следить за пальцем; 2- двигать палец влево; 3-вверх, 4- вниз. Повторить 3 раза. Палец двигается по широкой амплитуде. Глаза неотрывно следят за пальцем.
2. И.п. - сидя. На счет 1,2 - не поворачивая головы, быстро перевести взгляд из правого верхнего угла в левый нижний; 3-4 - из левого верхнего угла в правый нижний.
3. И.п. - сидя или стоя. Закрывать веки и нежно массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.

### Комплексы упражнений, направленных на расслабление локально загруженных мышечных групп.

#### Комплекс 1.

1. И.п. - сидя, руки на столе. 1 - вдох, кисти сжать в кулак (вполсилы), фиксировать 2-3 секунды; 2- выдох, полное расслабление мышц обеих рук.
2. И.п. - стоя, ноги врозь. 1 - глубокий вдох, руки в стороны и согнуть в локтях; 2- напрячь мышцы шеи И рук; 3-4 - руки и голову расслабленно "уронить", полный выдох.
3. И.п. - о.с. 1-махом назад левой ногой, руки вверх (вдох); 2-и.п.

#### Комплекс 2.

1. И.п. - сидя. 1-глубокий выдох, потянуться (произвольно); 2-3 - вдох, напрячь все мышцы, задержать дыхание; 4- расслабленно положить голову и руки на парту, полный выдох.
2. И.п. - о.с., руки скрестно. 1-руки вверх, ладонями вперед, вдох;  
2- "уронить" кисти; 3- "уронить предплечья" (выдох); 4- "уронить" руки и принять и.п.
3. И.п. -стоя, ноги врозь. 1-руки вытянуть в стороны-вверх, потянуться (глубокий выдох); 2-3 - напрячь все мышцы, задержать дыхание (вдох); 4- расслабленно сесть в положении низкого приседа, полный выдох, полностью расслабиться.

#### Комплекс 3.

1. И.п. - сидя, руки за голову. 1- согнуть левую ногу вперед; 2-3 -маховые движения голенью вперед-назад; 4- и.п.; 5-8 - то же правой ногой.
2. И.п. - стоя, руки в стороны, максимально напрячь мышцы рук и плечевого пояса, пальцы сжаты в кулак. 1- наклониться, расслабить мышцы рук и плечевого пояса, руки "уронить"; 2- и.п.
3. И. п. - о.с.1-2 - поднять правую (левую) ногу вперед, максимально напрячь мышцы ног; 3 - расслабленно "уронить" ногу; 4- и.п.

### Комплексы упражнений, направленных на снижение возбуждения симпатического отдела вегетативной нервной системы.

#### Комплекс 1.

1. И.п. - сидя (стоя), правая рука на груди, левая на животе. 1-глубокий вдох,

задержка, живот выпятить вперед; 2- медленный выдох, живот втянуть в себя.

2. И.п. - стоя, сидя. 1-полный вдох; 2-медленный выдох через рот (губы сложены как для свиста).

3. И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны, вдох носом;

2-3-выдох ртом небольшими порциями; 4- и.п., полный выдох.

#### **Комплекс 2.**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки скрестно. 1-руки в стороны-книзу, пальцы в кулак, вдох; 2- расслабить мышцы рук и принять и.п., выдох.

2. И.п. - основная стойка, руки вверх. 1 - наклон вперед, расслабляя мышцы "уронить" руки; 2-3 - руки раскачиваются, выдох; 4- и.п., вдох.

3 И.п. - основная стойка. 1- поднимаясь на носки, руки вперед-вверх, вдох; 2- полуприсед, руки махом назад, выдох; 3- мах руками вперед-вверх, вдох.

#### **Комплекс 3.**

1. И.п. - сидя, ноги врозь. 1-руки вверх, прогнуться, вдох; 2-"уронить" руки, наклонить голову вперед, выдох; 3-4 - и.п., вдох.

2. И.п. - сидя. 1-2-руки вверх, пальцы в кулак, поднять ноги вперед-книзу, вдох; 3-4 - расслабить мышцы, "уронить" руки и ноги, вернуться в и.п., выдох.

3. И.п. - стоя, ноги врозь. 1-глубокий выдох, руки вытянуть в стороны-вверх, потянуться; 2-3 - вдох, напрячь все мышцы, задержать дыхание; 4- расслабленно сесть в положении низкого приседа, полный выдох, полностью расслабиться.

#### **Комплекс 4.**

1. И.п.-сидя, руки скрестно. 1 - руки вверх, ладони вперед, вдох; 2-"уронить" кисти, выдох; 3- "уронить" предплечья; 4- "уронить" руки и принять и.п.

2. И.п. - наклон вперед, руки вперед скрестно. 1- выпрямиться, руки через стороны вверх, вдох; 2- и.п., выдох.

3. И.п. - основная стойка. 1-правую руку вверх, вдох; 2-левую руку вверх, глубокий вдох; 3- наклон вперед, расслабить руки ("уронить"), выдох; 4- и.п.

### **Комплексы упражнений, направленных на возбуждение симпатического отдела вегетативной нервной системы.**

#### **Комплекс 1.**

1. "Дровосек". И.п. - ноги врозь, руки поднять вверх, пальцы сплетены. 1- мах руками, наклон вперед; 2- и.п..

2. И.п. - сидя (стоя). 1- вдох (полный); 2- толчкообразный выдох через нос.

3. И.п. - сидя (стоя). 1-выдох; 2-толчкообразный вдох через нос.

4. "Комочек". И. п. - основная стойка. 1-руки через стороны поднять вверх (вдох); 2- присесть, сгруппировавшись и обхватив руками колени (выдох); 3- встать, руки через стороны вверх (вдох); 4- и.п. (выдох).

#### **Комплекс 2.**

1. "Ветер качает ромашки". И.п. - руки за голову. 1-наклон влево;

2- и.п.; 3- наклон вправо; 4- и.п.

2. "Ух, устал". И.п. - стойка ноги врозь, руки поднять вверх над головой. 1- наклониться вниз, произнести "У-х-х! У-х-х!"; 2- и.п., вдох.

3. Прыжки на месте (произвольно).

#### **Комплекс 3.**

1. "Лови комара". И.п. - стойка ноги врозь. 1-слегка сгибаемая колени, поворот корпуса вправо с хлопком в ладоши (впереди, выше головы);

2-и.п.; 3-4 - повторить в другую сторону.

2. "Паровоз". И.п. - стоя. Ходьба на месте, делая поперечные движения согнутыми руками и приговаривая "Ч-у-х! Ч-у-х! Ч-у-х!". Повторить 2-3 раза по 10-15 секунд.

3. И.п. - стоя. Бег или быстрые приседания на месте. Продолжительность 15-20 секунд.

### Показатель – быстрота.

С целью ее развития необходимо использовать в тренировочном процессе следующие средства: спортивные игры (волейбол, баскетбол, ручной мяч и др.), максимальные ускорения в беге на коротких отрезках, выпрыгивания с поворотом на 90°, 180° и 360°, ловля предметов (мяча и др.), быстрые хватательные движения.

Примерные средства:

1. Игра в волейбол - 20-30 мин.
2. Игра в баскетбол - 15-20 мин.
3. Игра в ручной мяч - 15-20 мин.
4. Игра в настольный теннис - 20 мин. Эти игры могут выполняться в начале или конце тренировочного занятия.
5. Включение в элементы разминки упражнений (рывков, быстрой смены положений тела, быстрой смены выполнения движений и др.). Дозировка - 8-10 повторений в 4-5-и сериях.
6. Прыжки на месте и в движении с элементами быстрых поворотов на 90°-360°. Дозировка - 10-12 повторений, в 4-5-и сериях.
7. В нестандартных ситуациях - быстрая передача и ловля мяча и предметов. Дозировка - 10-12 повторений, в 3-4-х сериях.
8. Упражнения на быстрые хватательные движения, жонглирования (с мячом, кеглями и др.). Дозировка- 12-15 повторений, в 3-4-х сериях.

### Показатель - динамическая сила.

С целью развития ее необходимо использовать в тренировочном процессе следующие средства: напрыгивания и спрыгивания, прыжки, подскоки, ускорения в беге и др.

Примерные упражнения:

1. Напрыгивания на скамейку (стул), козла и др. Дозировка -10-12 повторений, в 3-4-х сериях. Темп средний и высокий.
2. Выпрыгивания толчком двух, тройной прыжок и многоскоки, в 3-5-и сериях.
3. Спрыгивания в глубину со скамейки, плитов с последующим отталкиванием. Высота возвышения от 30 см и выше. Дозировка -10-14 повторений в 3-5-и сериях. Темп средний и высокий.

### Показатель - скоростная выносливость.

С целью развития ее в тренировочном процессе необходимо использовать следующие средства: наклоны в быстром темпе, вращения, прогибы, подъемы ног и туловища с вращениями.



Рис. Комплекс упражнений.

Примерный комплекс упражнений:

1. И.п. - о.с. 1- наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями) пола.  
2- и.п. Дозировка - 14-18 повторений в 4-5-и сериях, в высоком темпе (близко к максимальному).
2. И.п. - сидя на полу, ноги прямые. 1- наклоны вперед, максимально вытягиваясь, руки скользят по полу параллельно у ног; 2- и.п. Дозировка - 14-16 повторений, в 4-х сериях. Темп максимальный.
3. И.п. - стоя, ноги пошире. 1-2-наклон к левой; 3-4-и.п. Попеременно к правой. Дозировка - 8-10 повторений к каждой ноге. Темп высокий.
4. Попеременно вращения в левую и правую стороны. И.п. - стоя, ноги пошире, руки на бедрах. 1-4 - наклонившись вперед, вращение в правую сторону на 360° с прогибом; 5-8 - то же, в левую сторону. Дозировка - 8-10 вращении в каждую сторону, в быстром темпе.
5. И.п. - сидя на полу, упор на коленях, с опорой руками сзади. 1-2-выпрямиться с прогибом оттолкнувшись с руками; 3-4- и.п. Дозировка - 16-20 повторений, в 4-х сериях. Темп максимальный.
6. И.п. - лежа на спине с опорой на пол руками, ноги согнуты под 90° в отношении к туловищу прямые, носки оттянуты. 1-4 - вращение ногами влево; 5-8 - то же вправо. Дозировка- 8-10 вращении в каждую сторону, в 3-4-х сериях. Темп максимально возможный.
7. И.п. - то же, что и п.6. 1 -4 - вращения правой вправо; 5-8 - вращения левой ногой влево. Дозировка - 8-10 вращений каждой. Темп максимально возможный.

#### **Показатель - общая выносливость.**

С целью развития ее необходимо использовать в тренировочном процессе следующие средства: средства из видов спорта циклической направленности - бег, в том числе и по пересеченной местности, лыжи, плавание, велосипед и др.

Рекомендуемые средства:

1. Бег, в начале с малой, а затем, по, истечении 4-х недель, со средней интенсивностью (скоростью) в течение значительного времени, которое составляет 20-60 мин. Проводится 1-2 раза в неделю.
2. Как альтернативный вариант - бег по пересеченной местности. Дозировка та же, что и в п. 1.
3. Возможны варианты выбора предложенной циклической работы из приложения 4, п.п. 3-5 и их комбинации.
4. Показана длительная работа - от 30 минут и до нескольких часов на открытом воздухе в саду, поле или приусадебном участке (копка картофеля и земли, уборка территории, заготовка сена и другие виды работ).

#### **Показатель - физическое качество – гибкость.**

С целью развития его необходимо использовать в тренировочном процессе следующие средства: наклоны стоя и сидя вперед, в стороны с элементами вращения, прогибы, висы и др., эти же упражнения с помощью тренера или партнера.

**Комплекс упражнений:**

1. И.п. - о.с. 1- наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола; 2- и.п. Дозировка - 10-12 повторений в 3-х сериях (подходах).
2. И.п. -сидя на полу. 1- наклон вперед, касаясь лбом пальцев ног;  
И.п. Дозировка - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

3. И. п. - сидя на полу. 1- наклон вперед, поворачиваясь с выносом правой к левой ноге; 2- и.п. Следующий цикл к правой. При этом коснуться ладонью стопы. Дозировка - 8-10 повторений в разные стороны в 5-и сериях.

4. И.п. - стоя, ноги пошире. 1- наклон к левой и правой попеременно с элементами скручивания; 2- и.п. Дозировка - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

5. И п. - о.с. 1- шаг вперед левой, с выносом прямых рук кверху над головой; 2- прогнувшись; 3-4 - и.п. Тоже с шагом вперед правой. Дозировка - 8-10 повторений, в 3-5-и сериях.

6. Упражнения 1,2,3,4 можно выполнять с помощью партнера после 4-х недель систематических занятий.