

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
Г. НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 156 ИМ. Б.И. РЯБЦЕВА»

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 23.08.2018г

Утверждено:  
Директор школы О.Н. Зудихина  
Приказ от 01.09.2018г. № 325



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«ВОЛЕЙБОЛЬ»

Возраст обучающихся с 8 лет

Срок реализации программы -1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Автор-составитель программы:

Суворова Ольга Павловна –

учитель физической культуры,

педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород

2018 г.

## **Пояснительная записка.**

### **Организационно-педагогические условия.**

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:** Система дополнительного образования помогает становлению личности ребенка, способствует самоутверждению, получению знания в интересующей области. Дополнительные общеобразовательные программы, находясь в тесном «переплетении» с учебными предметами, позволяют системно подойти к интеллектуальному, нравственному, физическому развитию ребенка.

Спорт представляет собой те виды деятельности, которые обладают практически неисчерпаемым потенциалом. «Занятия спортом помогают развивать не только тело, а прежде всего ДУХ» - так говорит Архиепископ Нижегородский и Арзамасский Георгий. Дух – это сочетание нравственных, физических, моральных качеств личности. Именно на духовное и физическое совершенствование, умение преодолевать трудности, работать в команде направлена данная общеобразовательная программа, которая предусматривает поэтапное развитие обучающихся с учетом их возрастных особенностей и ведущих видов деятельности. Она призвана помочь школьнику достигнуть самоэффективности, расширить кругозор.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

**Направленность дополнительной образовательной программы:** физкультурно-спортивная программа создана на основе:

-закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

- федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ;  
- приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41;

**Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих:**

Программы физкультурно-спортивной направленности, как правило, носят ярко выраженный спортивный характер. В данной программе происходит интеграция воспитания и обучения через командный дух и физическое самосовершенствование.

**Актуальность данной программы** связана с развитием и ростом популярности волейбола в нашей стране и определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом.

**Целью программы** является выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

**Задачи программы:**

**Образовательная**

Освоение основ спортивной техники волейбола в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий

**Воспитательная**

Воспитание личностных качеств учащихся.

**Развивающая**

Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности учащихся.

Программа составлена для обучения на физкультурно-спортивном этапе и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в играх (игровая подготовка).

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 8 лет.

К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки и при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

### **Срок реализации программы.**

Программа рассчитана согласно учебному плану на 108 часов. Физкультурно-спортивные занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 академического часа. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 40 мин.). Образовательный процесс включает в себя следующие разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, игровую подготовку.

### **Организационно-педагогические условия.**

Организационно – педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, учебно-тренировочные занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком и календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель.

### **Учебный план**

| №  | Тема                              | Всего часов | Теория | Практика | Формы промежуточной аттестации |
|----|-----------------------------------|-------------|--------|----------|--------------------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка          | 3           | 2,5    |          | собеседование                  |
| 2. | Общая физическая подготовка       | 45          | 2      | 43       |                                |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 30          |        | 30       |                                |
| 4. | Техническая подготовка            | 20          | 1      | 19       |                                |
| 5. | Тактическая подготовка            | 5           |        | 5        |                                |
| 6. | Игровая подготовка                | 5           |        | 5        | практикум                      |

|        |     |     |     |  |
|--------|-----|-----|-----|--|
| Итого: | 108 | 3,5 | 105 |  |
|--------|-----|-----|-----|--|

## Календарный учебный график по программе «волейбол»

| Месяц  | Сентябрь |          |           |           | Октябрь |          |           |           | Ноябрь  |          |           |           | Декабрь |          |           |           |           |
|--------|----------|----------|-----------|-----------|---------|----------|-----------|-----------|---------|----------|-----------|-----------|---------|----------|-----------|-----------|-----------|
| недели | 1-<br>3  | 4-<br>10 | 11-<br>17 | 18-<br>30 | 2-<br>8 | 9-<br>15 | 16-<br>22 | 23-<br>29 | 1-<br>5 | 6-<br>12 | 13-<br>19 | 20-<br>26 | 1-<br>3 | 4-<br>10 | 11-<br>17 | 18-<br>24 | 25-<br>31 |
| часы   | 3        | 3        | 3         | 3         | 3       | 3        | 3         | 3         | 3       | 3        | 3         | 3         | 3       | 3        | 3         | 3         | 3         |

| Январь   |           |           | Февраль |          |           |           | Март    |          |           |           |           | Апрель  |          |           |           | Май     |          |           |  |
|----------|-----------|-----------|---------|----------|-----------|-----------|---------|----------|-----------|-----------|-----------|---------|----------|-----------|-----------|---------|----------|-----------|--|
| 8-<br>14 | 15-<br>21 | 22-<br>28 | 1-4     | 5-<br>11 | 12-<br>18 | 19-<br>25 | 1-<br>4 | 5-<br>11 | 12-<br>18 | 19-<br>25 | 26-<br>31 | 2-<br>8 | 9-<br>15 | 16-<br>22 | 23-<br>29 | 1-<br>6 | 7-<br>13 | 14-<br>20 |  |
| 3        | 3         | 3         | 3       | 3        | 3         | 3         | 3       | 3        | 3         | 3         | 3         | 3       | 3        | 3         | 3         | 3       | 3        | 3         |  |

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком и календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия.

### Содержание

#### 1. Теоретическая подготовка (2,5 ч.)

Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития.

Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим.

История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Правила игры в волейбол .

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; терминология и жестикуляция.

#### 2. Общая физическая подготовка. (43 ч.)

##### Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка.

Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами (медицинболами) – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

### **3. Специальная физическая подготовка (30 час)**

**Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

**Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

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

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами (медицинболами). Упражнения на тренажерах.

## **2. Техничко-тактическая подготовка (25 ч.)**

### ***Техническая подготовка.(20ч)***

Техника нападения.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Подачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами (медицинболами); имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения:

индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом (медицинболом);

Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

### ***Тактическая подготовка.(5ч)***

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

### **Формы аттестации**

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

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

Задачи аттестации:

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

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

### **Оценочные материалы**

**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».

### **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 пробега «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом

старта служит набивной мяч (медицинбол) «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.*

### Контрольные нормативы

по **общей физической** представлены в таблице:

| №  | Упражнение                        | 6-8<br>лет | 9-10<br>лет | 11<br>лет | 12<br>лет | 13<br>лет | 14<br>лет | 15<br>лет | 16<br>лет | 17<br>лет | 18<br>лет |
|----|-----------------------------------|------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Бег 30 м.<br>(сек)                | 6,0        | 5,5         | 5,1       | 4,9       | 4,7       | 4,6       | 4,4       | 4,3       | 4,2       | 4,1       |
| 2. | Прыжок в<br>длину с/м<br>(см)     | 100        | 130         | 140       | 150       | 170       | 190       | 195       | 210       | 220       | 215       |
| 3. | Бег 500 м (до<br>8 лет)<br>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, передвижение приставными шагами.
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. Поддачи 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.

***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» волейбола.

**Материально-техническое обеспечение:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- класс для проведения теоретических занятий ;
- универсальный зал с перечнем оборудования:

Сетка волейбольная с троссом, волейбольная стойка, стойка волейбольная телескопическая, мячи волейбольные, утяжелители «Барс Стандарт» 1кг. , 200гр., 500гр., гантели от 1 кг. до 5 кг., мячи футбольные, секундомер, медицинбол от 1 до 5 кг., скамейка гимнастическая, скакалки 2,8м. и 2,5м.

**Методическое обеспечение программы.**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>                       | <b>Форма занятий</b> | <b>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b> | <b>Дидактический материал</b>                     | <b>Техническое оснащение занятий</b> | <b>Формы подведения итогов</b> |
|----------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 1        | Теоретическая подготовка          | Традиционное занятие | лекция                                                             | таблицы, схемы, плакаты, мультимедийные материалы | Интерактивное оборудование           | собеседование                  |
| 2        | Общая физическая подготовка       | Практические занятия | Рассказ-показ                                                      | планшетка                                         | Спортзал мячи, сетка                 | Коллективная                   |
| 3        | Специальная физическая подготовка | Практические занятия | Рассказ-показ                                                      | таблицы, схемы, плакаты, мультимедийные материалы | Спортзал мячи, сетка                 | коллективная                   |
| 4        | Техническая подготовка            | Практические занятия | Эвристический                                                      | таблицы, схемы, плакаты, мультимедийные материалы | Спортзал мячи, сетка                 | Коллективная                   |
| 5        | Тактическая подготовка            | Практические занятия | Эвристический                                                      | таблицы, схемы, плакаты, мультимедийные материалы | Спортзал мячи, сетка                 | коллективная                   |

|   |                    |                      |            |                                                   |                      |              |
|---|--------------------|----------------------|------------|---------------------------------------------------|----------------------|--------------|
|   |                    |                      |            | материалы                                         |                      |              |
| 6 | Игровая подготовка | Практические занятия | творческий | таблицы, схемы, плакаты, мультимедийные материалы | Спортзал мячи, сетка | соревнования |

### **Список литературы**

#### **Литература для педагога:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартонск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018

#### **Литература для учащихся:**

- 1.Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
3. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015