

Управление образования администрации  
Богородского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №1»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 31 августа 2021г  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор МБОУ «Школа №1»  
Багаева И.А.  
от 31 августа 2021г

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Фролова Татьяна Васильевна  
учитель физкультуры  
высшей квалификационной категории

г. Богородск  
2021 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность программы:** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», национального проекта «Образование».

Направленность	Обобщенные ориентиры направленности	Направления деятельности
Физкультурно-спортивная	Укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья	Массовые игровые виды спорта, включающие общую физическую и учебно-тренировочную подготовку, спортивное совершенствование и Спортивно-оздоровительное (физическое здоровье и его совершенствование, игры и развлечения)

**Отличительными особенностями программы является:** заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к лыжному виду спорта, положительному влиянию спорта на здоровье. дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**Адресат:** обучающиеся 10-16 лет, в том числе с ОВЗ, находящиеся в трудной жизненной ситуации, одаренные дети.

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

**Задачи программы:** Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и

спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Объем и срок освоения программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Формы обучения:** Форма обучения – очная. Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

**Режим занятий:** Занятия проходят два раза в неделю. Продолжительность занятия по 45 минут. Общий объем занятий в год составляет 72 часа.

**Ожидаемые результаты**

**Знать:**

основы строения и функций организма;  
влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;  
правила оказания первой помощи при травмах;  
гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;  
правила игры в волейбол;  
места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

выполнять программные требования по видам подготовки;  
владеть основами техники и тактики волейбола;  
правильно применять технические и тактические приемы в игре.

№ п/п	Тема.	Количество часов	В том числе		Форма аттестации /контроля
			Теория	Практика	
1.	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч	1	1 ч	Устная
2.	Правила игры и методика судейства	1 ч		1 ч	Наблюдение
3.	Техническая подготовка волейболистов	2 ч		2 ч	Наблюдение
4.	Физическая подготовка	2 ч		2 ч	Наблюдение
5.	Методика тренировки волейболистов	1 ч		1 ч	Наблюдение
6.	<b>Изучение техники игры в волейбол. Техника нападения:</b>	1	1		Наблюдение
7.	Перемещения	2 ч		2 ч	Наблюдение
8.	Стойки	2 ч		2 ч	Наблюдение
9.	Подачи	10 ч		10 ч	Наблюдение
10.	Передачи	5 ч		5 ч	Наблюдение
11.	Нападающие удары	5 ч		5 ч	Наблюдение
12.	<b>Техника защиты:</b>	1			Наблюдение
13.	Перемещения	2 ч		2 ч	Наблюдение
14.	Прием мяча	3 ч		3 ч	Наблюдение
15.	Блокирование	3 ч		3 ч	Наблюдение
16.	<b>Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения:</b>	1	1		Наблюдение
17.	Индивидуальные действия	2 ч		2 ч	Наблюдение
18.	Групповые действия	3 ч		3 ч	Наблюдение
19.	Командные действия	3 ч		3 ч	Наблюдение

<b>20.</b>	<b>Тактику защиты:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Наблюдение
<b>21.</b>	Индивидуальные действия	7 ч		7 ч	Наблюдение
<b>22.</b>	Групповые действия	7 ч		7 ч	Наблюдение
<b>23.</b>	Командные действия	8 ч		8 ч	Наблюдение
<b>24.</b>	Игра по правилам с заданием	4 ч		4 ч	Наблюдение
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	

### Содержание учебного плана

Основные знания органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Теоретическая подготовка

- ФКиС в России
- история развития волейбола
- влияние физических упражнений на организм занимающегося
- гигиена, врачебный контроль, самоконтроль
- оказание первой медицинской помощи
- правила игры и соревнований, судейство, терминология и судейские жесты

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со

сменной скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, выпрыгивания. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

#### Специальная физическая подготовка.

Главная задача СФП - улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

- бег с остановками и изменением направления
- челночный бег
- разнообразные прыжки и подскоки
- приседания, выпрыгивания вверх из приседа
- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

#### Техническая подготовка

- Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
- Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.
- Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения.
- Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.
- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).
- Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).
- Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину.
- Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.
- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

- Техника прямого нападающего удара на силу.
- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
- Техника блокирования: одиночное, групповое. Техника блокирования неподвижного: одиночное, групповое.
- Техника приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью.

#### Тактическая подготовка

- индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.
- техника передач в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.
- индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.
- тактика нападающих ударов, нападающий удар задней линии.
- индивидуальные тактические действия при приеме подач, прием мяча от сетки.
- индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.
- отвлекающие действия при нападающем ударе.
- переключение внимания и переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- групповые действия в защите внутри линии и между линиями.
- технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.
- технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.
- взаимодействия нападающего и пасующего
- групповые действия в нападении через игрока передней линии.
- групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии
- командные действия в нападении
- командные действия в защите

#### Контрольные игры и судейская практика.

Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

### План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов
1	Вводное	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по	



	занятие	технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	1
2	История волейбола	История развития волейбола в России и за рубежом. Выдающиеся баскетболисты прошлого и настоящего. Знания о структуре правилах игры. Знания о тенденциях развития игры.	1
3	Места занятия волейболом, оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по волейболу. Терминология и судейская практика в волейболе.	1
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Знания о деятельности организма. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Знания о питании, восстановлении, педагогическом и врачебном контроле.	1

### Календарный учебный график

№	Тема занятий	Сроки проведения		Форма занятий	Количество часов	Форма контроля
		По плану	По факту			
1	Т.Б. на занятиях спортивных игр. Беговые и прыжковые упражнения. Вехняя передача. ОФП.			Групповая	1	Предварительный
2	Тестирование по общей физической подготовке. ОФП.			Групповая	1	Текущий
3	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)			Групповая	1	Текущий
4	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)			Групповая	1	Текущий

5	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)			Групповая	1	Текущий
6	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку			Групповая	1	Текущий
7	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию тренера.			Групповая	1	Текущий
8	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток			Групповая	1	Текущий
9	Нижние передачи над собой. Верхние передачи над собой			Групповая	1	Текущий
10	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.			Групповая	1	Текущий
11	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.			Групповая	1	Текущий
12	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.			Групповая	1	Текущий
13	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол			Групповая	1	Текущий
14	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.			Групповая	1	Текущий
15	Развитие быстроты и			Групповая	1	Текущий

	прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.					
16	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.			Групповая	1	Текущий
17	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.			Групповая	1	Текущий
18	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.			Групповая	1	Текущий
19	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.			Групповая	1	Текущий
20	Нижняя прямая подача мяча .Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.			Групповая	1	Текущий
21	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными			Групповая	1	Текущий

	способами.					
22	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. ОФП.			Групповая	1	Текущий
23	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача..Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			Групповая	1	Текущий
24	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			Групповая	1	Текущий
25	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. .Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола			Групповая	1	Текущий
26	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. .Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			Групповая	1	Текущий
27	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.			Групповая	1	Текущий
28	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.			Групповая	1	Текущий
29	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.			Групповая	1	Текущий

30	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача			Групповая	1	Текущий
31	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача			Групповая	1	Текущий
32	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Учебная игра			Групповая	1	Текущий
33	Развитие скорости .Прием и передача мяча. Учебная игра			Групповая	1	Текущий
34	Общая и специальная подготовка. .Прием подачи. Учебная игра			Групповая	1	Текущий
35	Обучение защитным действиям. . Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра			Групповая	1	Текущий
36	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.			Групповая	1	Текущий
37	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.			Групповая	1	Текущий
38	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.			Групповая	1	Текущий
39	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.			Групповая	1	Текущий
40	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра			Групповая	1	Текущий

41	Контрольное испытание по общей физической подготовке..Двухсторонняя контрольная игра.			Групповая	1	Текущий
42	.Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра			Групповая	1	Текущий
43	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.			Групповая	1	Текущий
44	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. .Учебно – тренировочная игра.			Групповая	1	Текущий
45	Прямой нападающий удар. .Одиночное блокирование. .Учебно – тренировочная игра.			Групповая	1	Текущий
46	Развитие прыгучести .Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебно – тренировочная игра.			Групповая	1	Текущий
47	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.			Групповая	1	Текущий
48	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.			Групповая	1	Текущий
49	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.			Групповая	1	Текущий

50	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра			Групповая	1	Текущий
51	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра			Групповая	1	Текущий
52	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра			Групповая	1	Текущий
53	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.			Групповая	1	Текущий
54	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			Групповая	1	Текущий
55	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.			Групповая	1	Текущий
56	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие прыгучести			Групповая	1	Текущий
57	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.			Групповая	1	Текущий
58	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно			Групповая	1	Текущий

	– тренировочная игра					
59	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра			Групповая	1	Текущий
60	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра			Групповая	1	Текущий
61	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.			Групповая	1	Текущий
62	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			Групповая	1	Текущий
63	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.			Групповая	1	Текущий
64	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.			Групповая	1	Текущий
65	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра			Групповая	1	Текущий
66	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.			Групповая	1	Текущий



67	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра			Групповая	1	Текущий
68	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.			Групповая	1	Текущий
69	Групповые тактические действия в нападении.			Групповая	1	Текущий
70	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра			Групповая	1	Текущий
71	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.			Групповая	1	Текущий
72	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			Групповая	1	Текущий
73	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра			Групповая	1	Текущий
74	Игровой день. Подведение итогов.			Групповая	1	Текущий

### Форма аттестации

По окончании курса учащиеся получают возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Формой подведения итогов являются тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы. Результативность полученных знаний и умений будет определяться в соревнованиях.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля: Контрольные упражнения по технической подготовке: - точность второй передачи; - точность передачи мяча через сетку в прыжке; -точность подач в зоны; - точность нападающих ударов; -точность первой передачи (прием подачи). Контрольные упражнения по физической подготовке: - бег 15-30 м с высокого старта « с ходу», челночный бег 5х6м -челночный бег по

разметке волейбольной площадк:9-3-6-3-9 м. Соревновательная деятельность. Участие в конкурсах, акциях на тему ЗОЖ.

### Оценочные материалы

### Оценочные материалы.

Оценочные материалы по специальной физической подготовке представлены в таблице:

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

Оценочные материалы по общей физической представлены в таблице:

№	Упражнение	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3
2.	Прыжок в длину с/м (см)	140	150	170	190	195	210
3.	Бег 500 м (до 16 лет) 1000 м	5,30	5,30	5,0	5,0	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»).

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.

*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.

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

#### **Методические материалы:**

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. – Нижневартовск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
6. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
7. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018

## Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:

1. Спортивная площадка
2. тренажерного зала.
3. спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам
4. проведения соревнований по волейболу.
5. видеозаписи тренировок и соревнований ведущих волейболистов.
6. Видео-технического и коммуникационного оборудования

### Материально-техническая база

Для тренировок по волейболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо использовать учебный кабинет для проведения теоретических занятий (электронные носители) и спортивный зал с перечнем оборудования:

1. Волейбольная сетка – 2 штуки
2. Стойки волейбольные – 2 штуки
3. Стойки для обводки – 12 штук
4. Гимнастическая стенка – 6 пролетов
5. Гимнастические скамейки – 4 штуки
6. Гимнастические маты – 6 штуки
7. Скакалки – 30 штук
8. Мячи набивные различной массы – 25 штук
9. Мячи волейбольные – 40 штук.

**Оборудование, поступившее в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», национального проекта «Образование».**

Передвижная баскетбольная система-2 шт

Мяч баскетбольная-5 шт

Мяч набивной (медицинбол)-4 шт

Свисток-2 шт

Секундомер-2 шт

Стойка для обводки-3 шт

Фишки (конусы)-10 шт

Барьер легкоатлетический-5 шт

Гантели массивные от ( от 1 до 5 кг.)-1 шт

Корзина для мячей- 2 шт

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами-2 шт

Скакалка-10 шт

Скамейка гимнастическая-5 шт

Утяжелитель для ног-10 шт  
Утяжелитель для рук-10 шт  
Эспандер резиновый ленточный-10 шт

### **Список литературы**

1. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу - Москва: Физкультура и спорт, 1965г 16
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
4. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.