

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ОЛИМПИЙСКИЙ»

**Принято :**  
**На Педагогическом Совете**  
**«29» августа 2018г.**  
**Протокол № 6**

**Утверждено :**  
**Приказом директора МБУ «ФОК**  
**«Олимпийский»**  
**Приказ № 8/1-ДО от «30»08 2018г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОР**  
**«ВОЛЕЙБОЛЬ»**

**( срок реализации программы -1 год)**

Составили :

Горожанцева Н.Б.- начальник отделения дополнительного образования

Суворова О.П. - тренер-преподаватель по волейболу

г. Балахна  
2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Организационно-педагогические условия.....	5
2. Формы аттестации.....	6
3. Учебный план.....	9
4. Календарный учебный график.....	10
5. Программный материал .....	11
5.1. Теоретическая подготовка.....	11
5.2. Общая физическая подготовка.....	11
5.3. Специальная физическая подготовка.....	13
5.4. Техничко-тактическая подготовка.....	14
5.5. Контрольные игры и соревнования .....	17
5.6. Подготовка к сдаче, сдача нормативов .....	17
6. Оценочные материалы.....	17
7. Методические материалы .....	19
8. Информационное обеспечение.....	19

## **Пояснительная записка.**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта «Волейбол» муниципального бюджетного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимпийский».

Появился волейбол в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола. В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран. Весомый вклад в становление мирового волейбола внесли советские и российские спортсмены.

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.

### **Нормативно-правовая база:**

- 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;
- Устав МБУ «ФОК «Олимпийский».

**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:**

1. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности учащихся.
2. Воспитание личностных качеств учащихся.
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий.

Программа составлена для обучения на спортивно – оздоровительном этапе и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебного плана;
- сдачу контрольных нормативов.

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 6 до 18 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 - 1 год.

Программа рассчитана согласно учебному плану на 46 недель и 276 часов. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах ( один академический час равен 45 мин.).Количество учебно-тренировочных занятий в учебном году составляет 92.

Образовательный процесс включает в себя следующие разделы подготовки: теоретическую , общую и специальную физическую подготовку, промежуточную аттестацию.

### **Формы аттестации**

Формами контроля являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся. Аттестация проходит 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 мае по графику. Текущий контроль успеваемости проводится в декабре месяце.

### **Материально-техническое обеспечение:**

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

- кинозал 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.

## **2. 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 аттестация обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком, включая каникулярное время.

Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа. Каникулы для учащихся – шесть недель согласно очередного отпуска тренера-преподавателя.

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 46 недель.

### **Учебный план на 46 недель**

	<b>Раздел подготовки</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Аттестация (кол-во часов)</b>	<b>Формы проведения аттестации</b>	<b>Итого (часов)</b>
1.	Теоретическая подготовка	15	1	тестирование	16
2.	Общая физическая подготовка	133	2	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	135
3.	Специальная физическая подготовка	124	1	Выполнение контрольных нормативов по СФП	125
<b>Итого :</b>		<b>272</b>	<b>4</b>		<b>276</b>

**Календарный учебный график ( на 46 недель)**

Месяцы	№ недели					
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Аттестация	Всего часов в неделю
Формы аттестации		тестирование	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов		
сентябрь	1	1	5	-	-	6
	2	-	4	2	-	6
	3	-	3	3	-	6
	4	-	3	3	-	6
	5	-	3	3	-	6
октябрь	6	-	2	4	-	6
	7	-	3	3	-	6
	8	1	3	2	-	6
	9	-	3	3	-	6
	10	1	3	2	-	6
ноябрь	11	1	2	3	-	6
	12	-	3	3	-	6
	13	-	3	3	-	6
	14	-	3	3	-	6
декабрь	15	-	3	3	-	6
	16	-	3	3	-	6
	17	1	2	3	-	6
	18	-	3	3	-	6
январь	19	-	3	3	-	6
	20	1	2	3	-	6
	21	-	3	3	-	6
	22	-	5	1	-	6
февраль	23	-	3	3	-	6
	24	1	3	2	-	6
	25	-	3	3	-	6
	26	-	3	3	-	6
март	27	1	3	2	-	6
	28	-	3	3	-	6
	29	-	3	3	-	6
	30	-	3	3	-	6
апрель	31	-	3	3	-	6
	32	-	3	3	-	6

	33	1	3	2	-	6
	34	1	3	2	-	6
май	35	-	3	3	-	6
	36	-	2	4	-	6
	37	1	1	2	2-П	6
	38	-	2	2	2-П	6
	39	-	3	3	-	6
июнь	40	-	2	4	-	6
	41	1	3	2	-	6
	42	1	3	2	-	6
	43	-	4	2	-	6
июль	44	1	3	2	-	6
	45	-	3	3	-	6
август	46	1	1	4	-	6
	ИТОГ О	15	133	124	4	276

## II- промежуточная аттестация

Каникулы- шесть недель со второй недели июля по третью неделю августа.

Основными формами образовательного процесса являются учебно-тренировочные занятия с группой. Учащиеся в возрасте 9-10 лет могут участвовать в двух соревнованиях в течении учебного года, 12-18 лет в четырех соревнованиях.



Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.

Название спортивного этапа	Минимальная наполняемость группы (кол-во человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный	10	6	20	30

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа не более 2 академических часов.

При организации учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

Для решения задач данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные

упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т. п.)

К основной направленности обучения на спортивно-оздоровительном этапе (всестороннее, гармоничное развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям волейболом. При планировании и проведении

занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники волейбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При построении образовательного процесса, определении объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей учащихся.

Параллельно во взаимосвязи с обучением приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий учащиеся должны уметь хорошо владеть мячом. При этом начинать надо с освоения передач и пасов. Передача мяча (пас) - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в заданиях по совершенствованию передач мяча, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и

своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям специфической деятельности волейболистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость.

### **3.Рабочая программа.**

#### **3.1. Теоретическая подготовка**

*Формы теоретических занятий:* беседы, лекции.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего волейболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется итоговая аттестация. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

#### **Темы по теоретической подготовке**

Тема № 1 Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития.

Тема № 2 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.

Тема № 3 Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

Тема № 4 Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим.

Тема № 5 История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Тема № 6 Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Тема № 7 Правила игры в волейбол .

Тема № 8 Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; терминология и жестикауляция.

## **3.2.Общая физическая подготовка.**

### **3.2.1 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.

### **3.2.2.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.

**3.2.3.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.

**3.2.4.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.

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

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

### **3.3. Специальная физическая подготовка**

**3.3.1. 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.

**3.3.2. 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 180 градусов). 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 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 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).

**3.3.3. 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.

**3.3.4. 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**3.3.5. 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.

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

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча на дальность. Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и его ловля. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя), в зависимости от действий партнеров изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера.

**3.3.7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за стороны с максимальным прогибанием при замахе. Упражнения с волейбольным мячом выполняются многократно подряд. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабейшей рукой.

**3.3.8. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.**

Прыжковые упражнения, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в



руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

### 3.3.9. Технические упражнения

-перемещения и стойки : стойки основная, низкая, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной вперед, двойной шаг. скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений;

-передачи : передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием на партнера на месте и после перемещения;

- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещения;

- подачи: нижняя прямая (боковая), в стену- расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2м;

- нападающие удары- прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу, стоя на коленях на гимнастическом месте, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи;

- прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку;

-прием снизу двумя руками: наброшенного партнером –на месте и после перемещения.

## 4. Оценочные материалы

### **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной 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. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Учащийся считается прошедшим промежуточную аттестацию при условии получения оценок не менее «3» по каждому нормативу ОФП и СФП и «зачета» по теоретической подготовке.

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

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет». Для получения «зачета» необходимо дать правильный ответ на один вопрос билета.

### ***Билеты по теоретической подготовке***

#### **Билет №1**

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.

#### **Билет № 2**

1. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
2. Терминология в волейболе.

#### **Билет № 3**

1. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
2. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?

#### **Билет № 4**

1. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
2. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?

#### **Билет № 5**

1. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
2. Вредные привычки и их профилактика.

#### **Билет № 6**

1. Правила поведения в спортивном зале.
2. Достижения российских волейболистов на международной арене.

#### **Билет № 7**

1. Понятие «физическая культура».
2. Состав команды в волейболе.

#### **Билет № 8**

1. Права и обязанности игроков в волейболе.
2. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.

#### **Билет № 9**

1. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
2. Какая самая распространенная травма в волейболе.

#### **Билет № 10**

1. Как переводится слово «волейбол».
2. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке  
для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «Волейбол»  
Дополнительная общеразвивающая программа**

№	Предметная область	Контрольные упражнения	6-8 лет					
			мал			дев		
			5	4	3	5	4	3
1	Теоретическая подготовка	Билеты (2 вопроса)	Зачёт/не зачёт			Зачёт/не зачёт		
2	Общая физическая подготовка	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,8	7,0	7,2	6,5	6,8	7,4
		Прыжок в длину с места (см)	130	120	110	115	105	95
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	18	16	12	15	13	10
3	Специальная физическая подготовка	Поднимание туловища из положения лежа на спине ( раз)	24	21	19	21	18	15

№	Предметная область	Контрольные упражнения	9-14 лет					
			мал			дев		
			5	4	3	5	4	3
1	Теоретическая подготовка	Билет (2 вопроса)	Зачёт/не зачёт			Зачёт/не зачёт		
2	Общая физическая подготовка	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,3	6,0	6,2	5,7	6,3	6,6
		Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	120	115	105
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	24	20	15	20	15	10
3	Специальная физическая подготовка	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	40	34	27	34	27	24

№	Предметная область	Контрольные упражнения	15-18 лет					
			мал			дев		
			5	4	3	5	4	3
1	Теоретическая подготовка	Билет (2 вопроса)	Зачёт/не зачёт			Зачёт/не зачёт		
2	Общая физическая подготовка	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,5
		Прыжок в длину с места(см)	180	170	160	160	150	140
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	30	25	30	25	20
3	Специальная физическая подготовка	Поднимание туловища из положения лежа на спине	49	39	35	43	34	31

## **Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

При проведении тестирования **по общей физической и специальной физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Исходное положение – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 1 минуту в одной попытке.* Упражнение выполняется на мате.

**Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных способностей)

Тестирование проводится в универсальном 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. *Критерием, служит минимальное время.*

**Прыжок в длину с места** (для оценки скоростно –силовых качеств) 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.

**Прыжок в верх с места со взмахом руки** (для оценки скоростно-силовых качеств). Выполняется на ровной площадке. Учащийся встает боком к измерительной планке, измеряется высота доставания вытянутой руки стоя. Выполняется прыжок вверх с доставанием. Дается три попытки. Зачет по лучшему результату.

### **5. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу**

**К занятиям допускаются учащиеся:**

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

***Учащийся должен:***

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

**Требования безопасности перед началом занятий**

***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
  - снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
  - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
  - под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
  - под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

**Требования безопасности во время занятий**

**При выполнении упражнений в движении учащийся должен:**

- избегать столкновений с другими учащимися;

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

***При выполнении передачи Учащийся должен:***

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

***При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:***

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

***Во время игры нельзя:***

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

### **Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

#### ***Учащийся должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

### **6. Информационное обеспечение**

1. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола / Е.Ю.Коротаева- Москва 2018.
2. Спорт в школе- Волейбол / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина- Москва 2015.
3. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям/ Ю.Н.Клещев- Москва 2009г.
4. Волейбол: теория и методика тренировки/ А.В.Беляев, Л.В.Булыкина- Москва-2011г.
5. Волейбол для всех. Учебно-методическое пособие. Москва-2012г.