

Управление образования администрации Собинского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Ставровская средняя общеобразовательная школа  
Собинского района Владимирской области

Рекомендована  
методическим советом  
от «17» 08 2020г  
Протокол № 3



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно- спортивная  
Возраст обучающихся: 10-13лет.  
Срок реализации: 3года.  
Уровень программы: базовый  
Статус программы: модифицированная

Составитель:  
Гулмамадова Татьяна Павловна,  
педагог дополнительного образования

П. Ставрово 2020 г.

## **Содержание программы**

<b>Титульный лист программы</b>	<b>1 стр.</b>
<b>Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы – стр.</b>	
1.1.Пояснительная записка	3 стр.
1.2.Цель и задачи программы	4 стр.
1.3.Содержание программы	4 стр.
1.4.Планируемые результаты	11стр.
<b>Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий- стр.</b>	
2.1. Формы аттестации, оценочные материалы	12 стр.
2.2.Условия реализации программ	13 стр.
2.3. Календарно-учебный график	14 стр.
2.4.Список литературы	14 стр.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Программа работы секции волейбола составлена на основе « Внеурочная деятельность учащихся. «Волейбол» пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодицкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.-М., Просвещение, 2011г. (Работа по новым ФГОС).

При написании методического пособия авторы руководствовались:

- требованиями нормативных документов Министерства образования и науки РФ в том числе новым федеральным государственным образовательным стандартом общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

**Актуальность:** Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Дополнительная образовательная программа по волейболу носит спортивно-оздоровительную **направленность**.

**Адресат :** В кружок принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культуре. Возраст занимающихся 10-13 лет , учебные группы кружка девушек и юношей комплектуются вместе. Минимальная и максимальная численность детей в группе 15-20 человек. Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале «МБОУ Ставровская СОШ»: 3 года обучения, 2 раза в неделю, 2 академических часа (по 45 мин.).

**Формы и методы обучения:** очно- заочная. Форма занятий – групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.

**Объем и срок освоения программы:** срок освоения программы 3 года, общее количество учебных часов 432ч., 144ч. на каждый год.

**Режим занятий :** Вторник 14.30-16.00, Четверг 14.30-16.00

**1.2.Цель программы:** Популяризация волейбола и здорового образа жизни среди юношей и девушек.

**Задачи:**

**Обучающие:** Обучение базовых двигательных действий. Обучение и совершенствование основных технических, тактических, технико-тактических приёмов, игры в волейбол. Выработку представлений о физической культуре личности и приеме самоконтроля.

**Воспитательные:** Формированию и развитию нравственных качеств, поведению в духе требований спортивного общества, развитию интеллекта и психомоторной функции. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время. Выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи.

**Развивающие:** Укрепление здоровья и содействие правильному гармоничному разностороннему физическому развитию. Развитие координационных и кондиционных способностей.

Подготовка спортивного резерва.

Программа предусматривает вариативность образовательного процесса: в соответствии со степенью развития навыков, возрастными особенностями и личными предпочтениями.

**1.3.Содержание дополнительной образовательной программы.**

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 3 года.

Основной принцип кружка по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

В группах начальной подготовки (первый год обучения) основное внимание уделяется физической подготовке.

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

В учебно-тренировочных группах (3 год обучения) является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагает учащимся в виде занятий, разработанных руководителем кружка совместно с занимающимися.

Занятия в волейболе должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

## 1 год обучения

Наименование темы	Всего(кол-во часов)	теория(кол-во часов)	практика(кол-во часов)	Форма аттестации(контроль)
Теория				
1. Физическая культура и спорт в России.	4	4		тест
2.История развития волейбола	4	4		тест
3.Сведения о строении и функции организма	3	3		тест
4.Гигиена ,врачебный контроль ,предупреждение травматизма, самоконтроль.	4	4		тест
5.Правила игры в волейбол.	5	5		опрос
Практика				
6. ОФП	27		21	Контрольные испытания
7.СФП.	20		20	Контрольные испытания
8.Техника и обучение техническим приемам игры	20		20	Контрольные упражнения на технику
9. Тактические действия при нападении	22		22	Соревнования между группами. Наблюдение.
10. Тактические действия при защите	27		27	Соревнования между группами. Наблюдение.
11. Контрольные испытания.	4			4
12. Соревнования.	4			4
Всего:	144	20	116	8

## 2год обучения

Наименование темы	Всего(кол-во часов)	теория(кол-во часов)	практика(кол-во часов)	Форма аттестации (контроль)
Теория				
1. Физическая культура и спорт в России.	2	2		тест
2.История развития волейбола	2	2		тест
3. Влияние физических упражнений на организм человека	2	2		тест
4.Гигиена ,врачебный контроль ,предупреждение травматизма, самоконтроль.	2	2		тест
5.Правила игры в волейбол.	4	4		опрос
Практика				

6. ОФП	21		27	Контрольные испытания
7.СФП.	20		20	Контрольные испытания
8.Техника и обучение техническим приемам игры	20		20	Контрольные упражнения на технику
9. Тактические действия при нападении	26		26	Соревнования между группами. Наблюдение.
10. Тактические действия при защите	31		31	Соревнования между группами. Наблюдение.
11. Контрольные испытания.	4			4
12. Соревнования.	4			4
13. Контрольные игры и судейская практика	6			6
Всего:	144	12	118	14

### 3 год обучения

Наименование темы	Всего(кол-во часов)	теория(кол-во часов)	практика(кол-во часов)	Форма аттестации(контроль)
Теория				
1. Физическая культура и спорт в России.	2	2		тест
2.История развития волейбола	2	2		тест
3. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1		тест
4.Гигиена ,врачебный контроль ,предупреждение травматизма, самоконтроль.	2	2		тест
5.Правила игры в волейбол.	5	5		опрос
Практика				
6. ОФП	15		15	Контрольные испытания
7.СФП.	18		18	Контрольные испытания
8.Техника и обучение техническим приемам игры	20		20	Контрольные упражнения на технику
9. Тактические действия при нападении	32		32	Соревнования между группами. Разбор игровых ситуаций.
10. Тактические действия при защите	33		33	Соревнования между группами. Разбор игровых ситуаций.
11. Контрольные испытания.	4			4
12. Соревнования.	4			4
13. Контрольные игры и судейская практика	6			6
Всего:	144	12	118	14

### Содержание учебного плана первого год обучения.

1. **Физическая культура и спорт в России.** Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. 4ч(тест)
2. **История развития волейбола.** Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.4ч
- 3.**Сведения о строении и функции организма.** Краткие сведения о строении и функции организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.3ч(тест)
- 2.**Гигиена ,врачебный контроль ,предупреждение травматизма, самоконтроль.** Общий режим дня. Гигиена сна, питание, одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю .Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.4ч(тест)
- 3.**Правила игры в волейбол.** Состав команды ,замена игроков ,костюм игрока. Упрощённые правила игры .Основы судейской терминологии и жесты. 5ч.(опрос)
4. **ОФП .** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Ходьба на лыжах.27ч.( Контрольные испытания)
- 5.**СФП.** Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий .Подвижные игры. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств ,необходимых при приёмах и передачах мяча. Упражнения для развития качеств ,необходимых при выполнении нападающих ударов.20ч. .( Контрольные испытания).
- 6.**Техническая подготовка .** Действия без мяча .Изучение перемещения ;стойки волейболиста; передачи мяча сверху, снизу; подачи сверху, снизу; прямого нападающего удара; падения; блокирование.20ч.( Контрольные упражнения на технику)
7. **Тактика нападения и тактика защиты:**
  - индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.26ч. (Соревнования между группами. Разбор игровых ситуаций.)
8. **Контрольные испытания.** 4ч.
  - Контрольные испытания по общей физической подготовке
  - Контрольные испытания по технической подготовке
9. **Соревнования.** Участие в соревнованиях между своими группами. 4ч.

#### Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения

1. **Физическая культура и спорт в России.** Развитие физической культуры и спорта в России. Олимпийское движение. Олимпийские чемпионы. 2ч.( тест)
- 2.**История развития волейбола.** Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. 2ч.(тест)
- 3.**Влияние физических упражнений на организм человека** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма 2ч.

(тест)

#### **4. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача). 2ч.(тест)

**5. Правила игры в волейбол.** Замена игроков . Правила игры. Расстановка (1-6). Методика судейства. Основы судейской терминологии и жесты. 4ч.(опрос).

#### **6. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой 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. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол .Подвижные игры и эстафеты 21ч. ( Контрольные испытания)

#### **7. Специальная физическая подготовка.**

- 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. 20ч. ( Контрольные испытания)

#### **6. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование. 20ч. (Контрольные упражнения на технику)

#### **8. Тактическая подготовка (защиты и нападения)**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,  
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,  
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия. 57ч. (Соревнования между группами. Разбор игровых ситуаций.)

#### **9. Контрольные испытания. 4ч**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке  
- Контрольные испытания по технической подготовке

**10. Контрольные игры и судейская практика. 6ч.**



Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

## **11. Соревнования. 4ч.**

Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### **Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения**

**1. Физическая культура и спорт в России.** Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Олимпийские игры в России. 2ч (тест)

**2. История развития волейбола.** Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные. 2ч (тест)

**3. Влияние физических упражнений на организм человека.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания. 1ч (тест)

**4. Гигиена волейболиста.** Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача). 2ч (тест)

**5. Правила игры в волейбол.** Замена игроков. Правила игры. Расстановка (1-6). Методика судейства. Основы судейской терминологии и жесты. 5ч. (опрос).

## **6. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой 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.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты 15ч. (Контрольные испытания)

## **7. Специальная физическая подготовка.**

- 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. 18ч. (Контрольные испытания)

**8. Техническая подготовка.** Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений).

Технику волейбола составляют специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - прием и передачи, - нападающие удары, - блокирование. 20ч. (Контрольные упражнения на технику)

**6. Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка волейболиста представляет

собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: - перемещения, - прием и передачи,

- подачи, - нападающие удары, - блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия. 65ч. (Соревнования между группами. Разбор игровых ситуаций.)

**10. Контрольные испытания.** 4ч.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

**11. Контрольные игры и судейская практика.** 6ч.

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

**12. Соревнования.** 4ч.

Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### **Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям, и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

#### **1.4 Планируемые результаты работы:**

##### **1 год обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содержание гармоничному физическому развитию
- овладение «школой движений»
- формирование элементарных знаний о личной гигиене
- развитие координационных и кондиционных способностей
- выработка представлений о спортивной игре волейбол
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.

##### **2 год обучения:**

- Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
- влияние физических упражнений на состояния здоровья
- Развитие точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движения.
- углубленное изучение правил по волейболу
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,

##### **3 год обучения**

- влияние физических упражнений на состояния здоровья
- совершенствования координационных и кондиционных способностей
- участие в соревнованиях различного уровня.
- помощь в организации судейства во время игры.
- воспитание отзывчивости, смелости, «чувства локтя», взаимовыручки, и т.д.
- развитие психических процессов (представление, памяти, мышление, и т.д) в ходе двигательной деятельности.
- приобщение к самостоятельным занятиям

## **Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий**

### **2.1. Формы аттестации и оценочные материалы**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

- Теоретические знания проводятся в форме теста и опроса

Практические знания проводятся : Контрольные испытания по ОФП,СФП проводятся полосой препятствий на время. Контрольные упражнения на технику проводится без учета времени . Тактическая подготовка защиты и нападения проводится в соревновательном режиме. Разбор игровых ситуаций во время игр.

- описание средств контроля (Приложение №1)

-Порядок и периодичность аттестации учащихся.

Сентябрь- Октябрь- предварительные результаты контрольные испытания по ОФП и СФП.

Январь- февраль тесты по теоретическим знаниям. Тактическая подготовка защиты и нападения проводится в соревновательном режиме. Разбор игровых ситуаций во время игр

Апрель -Май - контрольные испытания по ОФП и СФП. Тактическая подготовка защиты и нападения проводится в соревновательном режиме. Разбор игровых ситуаций во время игр.

## **2.2.Условия реализации программы**

### **Материально-технические условия:**

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

Сетка волейбольная- 1шт.,

стойки волейбольные-2шт,

гимнастическая стенка -6шт,

гимнастические скамейки -8шт.,

гимнастические маты-8шт,

скакалки-20шт,

мячи набивные-10шт,

гантели различной массы 3кг-5пар,2кг-10пар, 1кг- 10пар.

мячи волейбольные-20шт,

секундомер-1шт,

свисток-1шт ,

табло-1шт.

### Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивной игры «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

### Методические условия:

Обучающее видео по волейболу <http://panakapitana.ru/category/volleyball/>

Как играть в волейбол (часть 1-3)

Школа волейбола (часть 1-2)

Нижняя подача в **волейболе**

Перемещение в волейболе

Прием мяча в волейболе

Волейбол-тренировки

Волейбол- нападение

Виды верхней передачи

Блок в волейболе

Правила игры в волейбол

-сайты: <https://www.youtube.com/>

-электронные ссылки:

[https://pravilaigri.ucoz.com/index/pravila\\_igry\\_v\\_volejbol/0-7](https://pravilaigri.ucoz.com/index/pravila_igry_v_volejbol/0-7)

<http://www.dinamo-vgu.ru/blog/pravila-igry-v-volejbole/>

<https://www.youtube.com/watch?v=8k9caB3OTeM>

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

**Кадровое обеспечение программы:** Учитель физической культуры высшей квалификационной категории Гулмамадова Татьяна Павловна.

### 2.3. Календарно- учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	сентябрь	Май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	сентябрь	Май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3	сентябрь	Май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

### 2.4 Список литературы:

**Для педагога.**

*Нормативная база*

- 1.Виленского М.Я. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников.5-9кл.,М.:Просвещение,2012-104с.
- 2.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.,Маслов М.В.- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, М ;,Просвещение,2011.

*Специальная литература:*

- 1.Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М: Физкультура и спорт, 1965. - 178 с.
- 2.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 156 с.
- 3.Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов. - М.: Физкультура и Спорт, 1972. - 202 с.
4. Железняк Ю.Д., Ивпойлов А.А. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 186 с.
5. КИРИЛЛОВ С.К, ЛИС М.И.статья «Применение игр и игровых упражнений для овладения техникой игры в волейбол»

6. Костюков В.В. Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу // Физическая культура в школе. - 1996. - № 1. - С. 35-40
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
8. Фидлер М. Волейбол, М.: Физкультура и спорт, 1972. - 204 с.

*Дополнительная литература:*

1. Гуревич И.А.. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие. Минск. «Высшая школа» 1994г.
2. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 197 с.
3. Чумакова П.А. Спортивные игры - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 407 с.

## Описание средства контроля

### Теория 1 год обучения:

#### Тест 1.

1. Осанка – это ...
  2. На что влияет неправильная осанка?
  3. По каким критериям определяют правильную осанку?
  4. Какие правила необходимо соблюдать , чтобы избежать нарушения осанки?
- 5.Какая страна стала Родиной волейбола:
- а) Россия;
  - б) Франция;
  - в) США +
6. Как выполняется переход команды на площадке?
- а) против часовой;
  - б) по часовой; +
  - в) произвольно
  - г)по указанию тренера
7. Из 1 зоны игрок переходит в...
- а) 5;
  - б) 4;
  - в) 6 +
  - г)2
8. Размеры игрового поля в волейбол:
- а) 15х30
  - б) 12х24
  - в) 9х18 +
  - г) 10х15
9. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:
- а) 5
  - б) 6 +
  - в) 8
10. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?
- а) 4
  - б) 3 +
  - в) неограниченное количество касаний
11. Какой подачи нет в волейболе:
- а) верхняя круговая +
  - б) верхняя прямая
  - в) подача в прыжке
  - Г) нижняя боковая
12. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?
- А) 6 +
  - Б) 8
  - В) 5
  - Г) 9
- 13.Игра в волейболе начинается с:
- а) переброса
  - б) подачи +
  - в) передачи
- 14.Какой из предложенных приемов игры относится к волейболу?
- а) подача; +



- б) пенальти;
- в) бросок по кольцу.

## Тест 2

1. Все продукты питания могут быть поделены на группы:

- а) животного происхождения;
- б) растительного происхождения;
- в) минеральные;
- г) искусственные.

Какая ошибка допущена в приведенных примерах.

2. Назовите, какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

- а) поддерживает биологическую жизнь;
- б) снижает психологические нагрузки;
- в) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем;
- г) обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой.

3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей? Это приводит:

- а) к физическому утомлению;
- б) к гиподинамии;
- в) к увеличению массы тела (веса) человека.

4. Укажите, сколько энергии должен получать организм человека с пищей:

- а) столько, сколько он потратит в течении суток;
- б) на 20% меньше той, сколько он потратил в течение суток;
- в) на 20% больше той, сколько он потратил в течение суток.

5. Белки выполняют огромное число функций:

- а) поддерживают обмен веществ;
- б) являются незаменимым строительным материалом;
- в) осуществляют сокращение мышц;
- г) организуют психологическую защиту организма;
- д) защищают организм от внешней среды;
- е) участвуют в передаче наследственности.

Найдите допущенную ошибку.

6. Из нижеприведенного перечня выберите жиры животного происхождения:

- а) подсолнечное масло;
- б) сливочное масло;
- в) сметана;
- г) кукурузное масло;
- д) оливковое масло;
- е) овсяная крупа;
- ж) сливки;
- з) сыр; и) орехи.

7. Основными источниками углеводов являются:

- а) хлебобулочные изделия;
- б) молочные продукты;
- в) мясные продукты;
- г) овощи и фрукты;
- д) крупы.

8. Укажите, какую роль играют витамины в развитии человека:

- а) являются главным источником энергии;
- б) образуют в организме необходимые вещества, обеспечивающие устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды и болезнетворных микробов;
- в) являются строительным материалом.

9. Расскажите, к каким последствиям может привести недостаток витаминов "Д", "С", "В" в организме человека:

- а) к нарушению костных тканей;
- б) к нарушению деятельности нервной системы;
- в) к кровотечению десен, ломкости кровеносных сосудов, выпадению зубов.

10. Укажите, к каким последствиям в организме приводит недостаток железа в пище:

- а) к нарушению осанки;
- б) к малокровию;
- в) к нарушению костной ткани.

11. Укажите, к каким последствиям в организме приводит недостаток йода:

- а) к малокровию;
- б) к развитию некоторых заболеваний щитовидной железы;
- в) к нарушению роста.

12. Последний прием пищи (ужин) должен быть не менее чем:

- а) за 1-2 часа до сна;
- б) за 2-3 часа до сна;
- в) за 3-4 часа до сна.

### Практические задания

ОФП: 6 упр. для разминки ( на указанную группу мышц)

Кувырок вперед и кувырок назад + 3 гимнастических элемента.

СФП: полоса препятствий

Техническая подготовка : передача снизу над собой 3 раза. (в заданной зоне). Передачи сверху над собой 3 раза(в заданной зоне). Передача в парах 8 раз.

Из 6 зоны передачу в **3зону** передача в 2 зону(попасть в обруч). Подача снизу и сверху через сетку .

### 2год обучения

#### Теория

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

- а) США +
- б) Канаде
- в) Японии
- г) Германии

2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

- а) 8 сек +
- б) 10 сек
- в) 5 сек
- г) 6 сек

3. Ошибкой при подаче будет:

- ~~А) удар по неподвижному мячу +~~
- Б) касание мяча сетки
- В) выполнить при подаче прыжок

4. Прямой нападающий удар применяется для:

- А) передачи мяча
- Б) нападения +
- В) защиты

5. Как разыгрывается начало игры?

<p>А) передачей из-за лицевой линии  Б) подачей из-за лицевой линии +  В) подачей из зоны защиты</p>
<p>6. До какого счета играют в волейболе в каждой партии?  А) до 12  Б) до 20  В) до 25  Г) до 18</p>
<p>7. При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:  а) в первую зону  б) в пятую зону +  в) куда хочет  г) в третью</p>
<p>8. С какого места на площадке производится подача?   А) с любого места на площадке   Б) с любого места за лицевой линией +   В) с центральной линии на площадке</p>
<p>9. Какой подачи не существует?  а) Одной рукой снизу.  + б) Двумя руками снизу.  в) Верхней прямой.   г) Верхней боковой</p>
<p>10. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...  а) двух партий;  б) трех партий;  в) пяти партий. +</p>
<p>11. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?  а) Сверху двумя руками.  б) Снизу двумя руками. +  в) Одной рукой снизу.</p>
<p>12. Волейбольная площадка условно делится на ..... деятельности.  а) 8 зон  б) 4 зоны.  в) 6 зон +  г) 5 зон</p>
<p>13. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...  + а) на все пальцы обеих рук;  б) на три пальца и ладони рук;  в) на ладони;  г) на большой и указательный пальцы обеих рук.;</p>
<p>14. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...  а) прием игроком стойки волейболиста;  + б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;  в) своевременное сгибание и разгибание ног.</p>

## Практика

ОФП: 4упр. для разминки с предметами. (мяч, скакалка, гим. лестница)

Кувырок вперед, стойка на лопатках, прыжок на 360\* (мальчики) 2x180\* (девушки) и кувырок назад + 1 свой гимнастический элемент.

СФП: полоса препятствий

Техническая подготовка: передача снизу над собой 5 раз (в заданной зоне). Передача сверху над собой 5 раз (в заданной зоне). Передача в парах 8 раз. Из 6 зоны передачу в **3зону** передача в 2 зону (попасть в обруч). Из **2зоны** передачу в 3зону возврат во 2 зону. 2зона выполняет передачу через сетку (нападающий удар). Подача снизу и сверху через сетку.

## 3год обучения

### Теория

1. Цель игры в три касания:

- а) запутать соперника
- б) подготовка к нападающему удару +
- в) затруднить сопернику контроль за мячом
- Г) таковы правила игры

2. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?

- А) нападающий
- Б) передающий
- В) связующий +

3. Игроки, каких позиций являются игроками передней линии?

- А) 4,3,2
- Б) 1,2,3
- В) 6,5,4

4. Соревнования по волейболу могут быть:

- а) только командными +
- б) командными и личными
- в) только личными

5. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?

- А) касание сетки игроком, выполняющим активное игровое действие
- Б) заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке
- В) двойное касание или задержка мяча
- + Г) касание сетки мячом

6. При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:

- а) в первую зону
- б) в пятую зону +
- в) куда хочет
- г) в третью

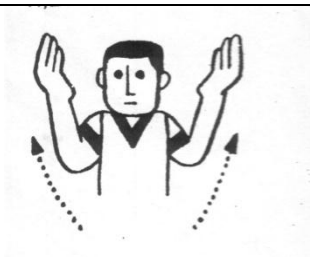
7. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами +

8. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29. +

<p>9. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?</p> <p>А) игрок ударил несколько раз мячом об пол  + Б) заступил ногой пространство площадки  В) выполнил прыжок перед подачей  Г) подачу подавал за 2 метра от площадки</p>
<p>10. Ошибками в волейболе считаются...</p> <p>А) «три удара касания»  + Б) «четыре удара касания», удар при задержке, «двойное касание»  В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча  Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела</p>
<p>11. Размер волейбольной площадки и названия линий.</p> <p>+ а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;  б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;  в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;  г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная</p>
<p>12. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...</p> <p>+ а) на все пальцы обеих рук;  б) на три пальца и ладони рук;  в) на ладони;  г) на большой и указательный пальцы обеих рук.;</p>
<p>13. В волейболе игроки задней линии атакуют ..... с зоны:</p> <p>а) 1, 3, 6 .  б) 2, 3, 4 .  в) 2, 3, 5 .  г) от трехметровой отметки +</p>
<p>15. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.</p> <p>а) 1, 3, 7, 9; +  б) 1, 2, 5, 7, 10;  в) 2, 4, 5, 6, 8.</p>
<p>16. Стойка волейболиста помогает игроку ...</p> <p>а) быстро переместиться «под мяч»; +  б) следить за полетом мяча;  в) выполнить нападающий удар.</p>
<p>16. При верхней передаче мяча <b>на большое расстояние</b> передача заканчивается ...</p> <p>а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;  б) полусогнутыми руками;  + в) полным выпрямлением рук и ног.</p>
<p>17. Что означает жест судьи?</p>



- а). Вне игры.
- + б). Мяч ушёл за пределы площадки.
- в). Ошибка блокировки.

18. Какова высота сетки для мужчин и женщин ?

- А) 2 м 43 см и 2.24см+
- В) 2 м 64 см и 199см
- С ) 2 м 46 см и 200см

### **Практика**

ОФП: 4упр. для разминки с предметами ( на указанную группу мышц)

Кувырок вперед, стойка на лопатках, прыжок на 360\* (мальчики) 2x180\*(девушки) и кувырок назад, прыжок прогнувшись + 2 гим. элемента.

СФП: полоса препятствий

Техническая подготовка: передачи снизу и сверху над собой браса (в заданной зоне). Передача в парах 10раз. Выполнить прием подачи в 3зону, из 3зоны передача в 2зону (попасть в обруч). Из 2зоны передачу в 3зону возврат во 2зону. 2зона выполняет передачу через сетку (нападающий удар). Подача снизу и сверху через сетку

### **Нормативно-правовая база программы:**

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
4. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»
5. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
6. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей"
7. Национальный проект "Образование" - ПАСПОРТ УТВЕРЖДЕН президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по

стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16)

8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3172-14, утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41