



МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
ОКтябрьского муниципального округа

**Муниципальное общеобразовательное  
бюджетное учреждение  
Струговская основная общеобразовательная школа  
Октябрьского муниципального округа**

Рассмотрена	Принята на заседании	Утверждаю
методическим объединением	педагогического совета	Директор МОБУ Струговская ООШ
МОБУ Струговская ООШ	МОБУ Струговская ООШ	Веденцова Е.Н. 
от 15.05.2023 г.	от 15.05.2023 г.	Протокол № 4 от 15.05.2023 г.
Протокол № 4	Протокол № 4	

## ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 10 - 13 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Онопко Валентина Николаевна,  
педагог дополнительного образования

с.Струговка  
2023 г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность программы.** Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Также программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста.

**Направление программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** базовый.

**Отличительные особенности программы:** с целью определения результатов образовательной деятельности, эффективности реализации ДООП и повышения качества предоставляемых образовательных услуг, педагогом дополнительного образования ежегодно проводятся промежуточные мониторинговые исследования по определению уровня обученности и физического развития учащихся в каждой группе при помощи разработанных диагностических методик (см. Приложение №1).

**Адресат программы:** ДООП реализуется для детей 10-13 лет МОБУ Струговская ООШ Октябрьского муниципального округа, не имеющих медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Обучение проходит в группах по 10-20 человек.

**Режим занятий:**

Занятия в секции проводится 1 раза в неделю по 1 академическому часу

(академический час 45 минут), 1 учебный год, 34 часа.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование физических качеств обучающихся 10-13 лет МОБУ Струговская ООШ посредством освоения волейбола.

На каждом этапе реализации программы решается комплекс взаимосвязанных обучающих, развивающих и воспитательных задач:

### **Воспитательные задачи:**

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Развивающие задачи:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

### **Обучающие задачи:**

- формирование основ знаний умений и навыков индивидуальной и коллективной игры в волейбол;
- повышение уровня физической подготовленности детей;
- формирование техники дыхания.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план**

<b>Учебный план</b>					
<b>№</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контроля</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
<b>1</b>	<b>История и пути развития современного волейбола</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>
1.1	«История и пути развития современного волейбола»	1	1	-	
<b>2</b>	<b>Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>
2.1	Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-	
<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>тест</b>
3.1	«Общая и специальная физическая подготовка»	1	0,5	0,5	
3.2	«Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Развитие выносливости»	1	0,5	0,5	
3.3	«Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Развитие силовых качеств»	1	0,5	0,5	
3.4	«Двойной шаг вперед, назад, скачок. Подвижные игры»	1	0,5	0,5	
<b>4</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>тест</b>

4.1	Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.	1	0,5	0,5	
4.2	«Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.»	1	0,5	0,5	
4.3	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	1	0,5	0,5	
4.4	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	1	0,5	0,5	
4.5	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	1	0,5	0,5	
4.6	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1	0,5	0,5	
4.7	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу	1	0,5	0,5	

	2 22 двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.				
4.8	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1	0,5	0,5	
4.9	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1	0,5	0,5	
4.10	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	0,5	0,5	
4.11	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	0,5	0,5	
4.12	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	0,5	0,5	
4.13	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1	-	1	
4.14	Верхняя прямая	1	-	1	

	подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.				
4.15	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	-	1	
4.16	Верхняя прямая подача в прыжке.	1	-	1	
4.17	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	1	-	1	
4.18	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	-	1	
4.19	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	-	1	
4.20	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	1	-	1	
4.21	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	1	-	1	
4.22	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	1	-	1	
4.23	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя	1	-	1	

	прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.				
4.24	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1	-	1	
4.25	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков	1	-	1	
4.26	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	1	-	1	
<b>5</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-
Итого		34	10	24	

## Содержание учебного плана

### 1. Раздел «История и пути развития современного волейбола»

#### 1.1 Тема: «История и пути развития современного волейбола»

**Теория:** Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

### 2. Раздел «Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях»

2.1 Тема: «Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях»



Теория: Этапы спортивной подготовки. Гигиена в освоении базовых приемов.

### **3 Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»**

3.1 Тема: «Общая и специальная физическая подготовка»

Теория: « Основы техники и тактики игры»

Практика: «Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Общая физическая подготовка (ОФП):

3.2. Тема «Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Развитие выносливости»

Практика: Отработка ходьбы, бега.

3.3. Тема«Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Развитие силовых качеств»

Практика: Отработка перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.

3.4. Тема: «Двойной шаг вперед, назад, скачок. Подвижные игры»

Практика: Отработка двойного шага вперед, назад, скачок.

### **4. Раздел «Основы техники и тактики игры»**

4.1 Тема: «Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя руками на месте

4.2. Тема: «Передача мяча двумя руками сверху наместе. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху на месте

4.3 Тема :«Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.4. Тема: «Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.5 Тема:«Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.6 Тема: «Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.7 Тема: «Передачи мяча сверху двумя руками и снизу 222 двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.8 Тема (3 ч): «Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.9 Тема (3 ч): «Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.10: «Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.11: «Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.12: «Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.13: «Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.14 Тема: «Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.15 Тема: «Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.16 Тема: «Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно –тренировочная игра в волейбол.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.17 Тема: «Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.18 Тема : «Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.19 Тема: «Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.20 Тема: «Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.21Тема: «Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.22 Тема: «Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника..»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.23 Тема: «Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.24 Тема: «Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2..»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.25 Тема: «Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.26 Тема: «Система игры в защите «углом вперед».»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

5. Раздел «Контрольные игры»

5.1 Тема: «Контрольные игры»

Практика: Отработка навыков при контрольных играх

#### **1.4 Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

- развитие интереса к занятию спортом;
- развитие коммуникабельности;
- развитие умений планирования собственных действий.

##### **Метапредметные результаты:**

- формирование правильного образа жизни посредством игры волейбол;
- обучающиеся приобретут понимание взаимосвязи между занятиями спортом и улучшением показателей успеваемости.

##### **Предметные результаты:**

- знание правил вида спорта волейбол;
- выполнение упражнений ОФП согласно итоговым тестам Программы
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

## **2.1 Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи –15 штук;

набивные мячи – на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи –10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение**

Рекомендуемая литература для педагога

1 Железняк, Ю. Д., Портнов, Ю. М., под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов М.: Академия, 2006

2 Виленский, М. Я., Горшков, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов М.: КНОРУС, 2012

3 Виленский, М. Я., Горшков, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для бакалавров М.: КНОРУС, 2013

Методические разработки

3.1 Дейникина, Н. А., Бережная, Е. С., Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Южно-Рос. гос. ун-т экономики и сервиса" (ГОУ ВПО "ЮРГУЭС") Зачетные требования: метод. рекомендации для студентов 1- 3 курсов очной формы обучения всех спец. Шахты: ЮРГУЭС, 2011

Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

1 Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015.

- 132 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425> (основная)

2 Рыцарев, В.В. Волейбол: теория и практика: учебник / В.В. Рыцарев. - М.: Спорт, 2016 - 456 с. – ISBN: 978-5- 9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс].

– URL: [hthttps://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=430479&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430479&sr=1) (основная)

3 Фомин, Е.В., Булыкина, Л.В. Волейбол: начальное обучение: учебное пособие. – М.: Спорт, 2015. – 88 с. – ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс].

-URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=430415&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430415&sr=1) (основная)

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

### **Формы аттестации и контроля.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Также в конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.



Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

### **Оценочные диагностические материалы**

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины:

- Нормативы
- Тесты
- Специальная физическая подготовка
- Посещаемость
- Техничко-тактическая подготовка
- Овладение приемами
- Участие в соревнованиях во внутрирайонных соревнованиях между образовательными организациями.

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

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

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

2. Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

3. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

4. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. 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.

### **Оценка уровня технической подготовки.**

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1. Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с

концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу – 3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2. Техничко-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

3. Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

#### **Нормативы по общей физической подготовке:**

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3. Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. 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.

4. Прыжок в высоту с места – описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности волейболистов

Контрольные упражнения (тесты)

Юноши, девочки

Скоростные качества

Бег на 30 м

(не более 4,9 с)

Бег на 30 м

(не более 5,3 с)

Координация

Челночный бег 5 х 6 м

(не более 10,8 с)

Челночный бег 5 х 6 м

(не более 11 с)

Скоростно-силовые качества

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

(не менее 18 м)

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

(не менее 14 м)

Прыжок в длину с места

(не менее 210 см)

## **1.2 Методические материалы**

**Последовательность изучения игровых приемов волейбола:**

1. Терминологически правильно назвать прием
2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в игре

3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения)
4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером)
6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами
7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются.
8. Выполнение технического приема в игровых условиях.

### **Последовательность обучения**

1. обучение стойкам и перемещениям
2. обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте перед собой
3. то же, но вперед, за голову;
4. то же, но после перемещения – вперед, назад, в стороны;
5. обучение верхней, нижней, прямой подаче;
6. обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа;
7. то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;
8. обучение приему подач;
9. обучение прямому нападающему удару;
10. то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком;
11. обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
12. обучение прямому нападающему удару;
13. обучение одиночному блокированию;
14. обучение одиночному блоку вместе нападающим ударом.

### **Техника нападения**

#### **Перемещения.**

Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости; сочетания с остановками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приёмов нападения; надёжность и скорость перемещения различными способами; сочетание способов между собой и с приёмами игры в нападении и защите.

### **Передача мяча.**

Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.

Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

Передача мяча после нападающего удара вперёд и назад через зону.

Чередование откидок вперёд и назад.

Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.

Передача мяча одной рукой сверху вперёд, назад.

Передача мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

Передача мяча двумя руками сверху лицом к сетке после имитации нападающего удара.

Вторая передача мяча из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).

Передача мяча, сидя боком, лицом и спиной к сетке.

Передача мяча одной рукой вперёд и назад, после замаха для удара другой рукой.

### **Подача мяча.**

Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.

Верхняя прямая планирующая подача на точность.

Силовая подача.

Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.

Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена) Надёжное выполнение других способов подач.

### **Нападающие удары.**

Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.

Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.

Нападающий удар по блоку за боковую линию.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.

Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой (для связующих).

Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.

Нападающий удар одной рукой после замаха другой.

Прямой нападающий удар слабейшей рукой в зоне 2 и 3.

Высокая надёжность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабейшей рукой.

Нападающие удары против одиночного блока (удары выполняются в свободном направлении).

Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации. То же, но блокирующие стоят, и перемещаются по площадке.

Для связующих - совершенствование ранее изученных ударов.

### 1.3 Календарный учебный график

<b>Этапы образовательного процесса</b>		<b>1 год</b>
<b>Продолжительность учебного года, неделя</b>		34
<b>Количество учебных дней</b>		34
<b>Продолжительность учебных периодов</b>	<b>1 полугодие</b>	01.09.2023-29.12.2023
	<b>2 полугодие</b>	09.01.2024-31.05.2024
<b>Возраст детей, лет</b>		10-14
<b>Продолжительность занятия, час</b>		1
<b>Режим занятия</b>		1 раз\нед
<b>Годовая учебная нагрузка, час</b>		34

### 1.4 Календарный план воспитательной работы

<b>№</b>	<b>Проводимые мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Беседа о правилах поведения в спортивном зале.	В течение года



	Проведение инструктажей по технике безопасности.	
2	Организация взаимопомощи в тренировках	На каждом занятии
3	Беседа«Мы и спорт»-охрана здоровья.	В течение года
4	Организация минуты отдыха на учебных занятиях	На каждом занятии
5	Культурно-массовые мероприятия	В течении года
6	Участие в соревнованиях	В течение года
7	Представление достижений, результатов, способностей учащихся родителям, педагогам, сверстникам.	В течение года
8	Беседы о правилах личной гигиены	В течение года

### Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: волейбол: уч. пособие. М.: Академия, 2019.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте: уч. пособие. Киев: Олимп,2019.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Изд-во Московского университета, 2019.
4. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: уч. пособие. М.: Изд-во Московского университета, 2019.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование/ авт. сост. А.Н.Пианзин; под редакцией Ю. Д. Железняка. М.: Московского университета, 2019.
6. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки//Теория и практика спорта.2019.N 7. С 23-36.