

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пинязьская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено:  
на ШМО учителей предметников  
протокол № 1 от 28.08. 2023 г.

Принято:  
на Педагогическом совете  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждаю:  
директор МБОУ «Пинязьская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.М. Глухова  
приказ № 72 от 29.08.2023 г.

Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
по спортивному направлению  
«Игровой вид спорта - волейбол»  
(2023-2024 г.)

Автор: Ибрагимова Анастасия Владимировна,  
учитель физической культуры

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровой вид спорта - волейбол» составлена в соответствии

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

*Актуальность и педагогическая целесообразность программы.*

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм. Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

*Новизна и отличительные особенности программы*

Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык

*Адресат программы*

Программа рассчитана на обучающихся 11-15 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по гендерному принципу по 12-20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию

обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

*Форма занятий* – групповая.

*Режим занятий:*

Программой предусмотрено обучение 2 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 1 раз в неделю по 2 часа. Общий объем учебной нагрузки 72 часа в год.

*Срок реализации* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год.

## 1. Цель и задачи программы

**Цель программы:** Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Волейбол»

**Задачи программы:**

- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр, освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.
- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в волейболе;
- воспитывать навыки и умения действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр.

## 2. Содержание программы

### Учебный план

№ п.п.	Наименование разделов (тем)	Количество часов, всего	в том числе		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола, Техника безопасности	2	2		
1.2	Основы спортивной	2	2		

	тренировки режим и личная гигиена.				
1.3.	Правила соревнований.	2	2		
2	Практические занятия	66	5	61	
2.1	Общая и специально физическая подготовка	23	1	22	Контрольные упражнения (тест)
3	Технико-тактическая подготовка	<b>25</b>		<b>25</b>	Контрольные упражнения (тест)
3.1	Основы техники и тактики	25	<b>1</b>	24	Контрольные упражнения (тест)
4	Учебно-тренировочная игра (соревнования)	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	
5	Контрольные тесты	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Выполнение контрольных тестов
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

### Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия – тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

#### 1. ТЕОРИЯ:

Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-6 минут.

**1.** Вводное занятие. знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежды и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. История и пути развития современного волейбола. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового волейбола. Обзор

важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих клубов страны.

**2.** Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физического развития и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

**3.** Правила игры в волейбол: термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикация. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.

## **2. ПРАКТИКА:**

### **Общая физическая подготовка.**

#### **Теория**

Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки.

#### **Практика**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, 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 исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые

движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания 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, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. 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 исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Теория**

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

#### **Практика**

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи».

#### **Технико-тактическая подготовка**

##### **Волейбол**

*Стойки, перемещения.* Сочетание перемещений и технических приемов. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

*Передачи мяча.* Комбинации из основных элементов техники передачи мяча двумя руками

сверху, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Передача мяча двумя руками через голову (назад).

Передача мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке. Передача мяча двумя руками через голову (назад) в прыжке.

*Прием мяча и подачи.*

Комбинации из основных элементов техники *приема мяча сверху и снизу*: на месте и после перемещения (прием, передача);

*Поддачи.* Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину, в обруч, в куб.

*Нападающий удар и блокирование.*

*Нападающий удар.* Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

*Блокирование.* Индивидуальное и групповое блокирование. одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

*Тактика в нападении.* Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче

*Тактика защиты* (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании выход в зону «удара».

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Система защиты «углом вперед».

### **Учебно-тренировочная игра (соревнования)**

Теоретическая часть:

инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Практическая часть: участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочные игры:

- игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями

Соревнования. Участие в турнирах и в соревнованиях различного уровня.

### **Контрольные тесты**

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов;

## **4. Планируемые результаты.**

Планируемые результаты освоения программы

*Личностные:*

-дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность.

будут знать:

влиянии физических упражнений на организм для укрепления здоровья;

научатся:

выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств

осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым

*Метапредметные:*

– потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

научатся:

- выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика

*Предметные:*

-мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта

будут знать:

-технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований

научатся

-выполнять базовые технические элементы и их связки;

-играть в волейбол по упрощённым и основным правилам

**Тематическое планирование**

№ занятий	Вид программного материала	Кол-во часов
1-2	Водное занятие. История и пути развития современного волейбола. Инструктаж по Т.Б.	2



3-4	Основы спортивной тренировки ,режим и личная гигиена	2
5-6	Правила соревнований	2
7	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1
8	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1
9	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1
10	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1
11	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1
12	Прыжки (особенно в нападении, защите).	1
13	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1
14	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1
15-16	Множественная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2
17	Контрольные тесты	1
18	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	1
19-20	Приём мяча сверху двумя руками.	2
21-22	Выбор места для выполнения второй передачи.	2
23-24	Сочетание способов перемещений.	2
25-26	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2
27-28	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2
29-30	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2
31-32	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2
33-34	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2

35-36	Нижняя прямая подача.	2
37	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке	1
38	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	1
39	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	1
40	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	1
41	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	1
42-43	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2
44-45	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2
46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	1
47	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	1
48-49	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2
50-51	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2
52	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	1
53	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	1
54-55	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2

56-57	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	2
58-59	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2
60-61	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	2
62-63	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	2
64-65	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	2
66	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	1
67-72	Контрольные тесты	5

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **5. Календарный учебный график**

Календарный план проведения занятий с 01.09.2022 по 31.05 2023

Количество учебных недель:36

Количество часов в неделю :2

1 четверть: с 1.09.2022 по 29.10.2022

Каникулы :31.10.2022-5.11.2022

2 четверть: с 7.11.2022 по 26.12.2022

Каникулы :27.12.2022-10.01.2023

3 четверть: с 11.01.2023 по 25.03.2023

Каникулы :27.03.2023-01.04.2023

4 четверть: с 03.04.2023 по 31.05.2023

Каникулы :01.06.2023-31.08.2023

## 6. Условия реализации программы

*Кадровое:* Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

*Материально-техническое обеспечение программы*

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион  
спортивный инвентарь:

*Спортивная база:*

- зал 9х18м. ; открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

*Материально-техническое обеспечение:*

Стойка волейбольные	2
Скакалки	15
Секундомер	5
Стойка для обводки	2
Фишки (конусы)	10
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	2
Утяжелитель для ног	20
Утяжелитель для рук	20
Манишки тренировочные	10
Мяч волейбольный	10
Мяч волейбольный	5
Сетка волейбольная	2

## 7. Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации

- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль – декабрь;

- итоговая аттестация - апрель- май.

Формой контроля являются тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

**Контрольно- измерительные материалы**  
**Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического**  
**материала в рамках Программы:**

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики спортивной игры	Не менее 50% правильных ответов

**Вопросы теста:**

**Раздел «Волейбол».**

**1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?**

- 1) 10 x 15      2) 18 x 9      3) 12 x 24      4) 40 x 20

**2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?**

- 1) 6      2) 8      3) 4      4) 12

**3. До какого счета ведется игра в одной партии?**

- 1) до счета 25 очков  
2) до счета 15 очков  
3) до счета 17 очков  
4) неограниченный счет

**4. С какого места на площадке производится подача?**

- 1) со специального места за лицевой линией  
2) с любого места за лицевой линией  
3) с любого места на площадке  
4) с центральной линии на площадке

**5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?**

- 1) 3 сек.      2) 6 сек.      3) 8 сек.      4) 5 сек.

**6. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?**

- 1) 3 касания  
2) 4 касания  
3) 5 касания  
4) неограниченное количество касаний

**7. Что такое «блокирование»**

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий  
2) удар по мячу под сеткой  
3) прикосновение игрока к сетке во время игры  
4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

**8. Когда мяч считается вышедшим из игры?**

- 1) мяч касается антенны сетки  
2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета  
3) мяч касается игрока команды соперника  
4) мяч касается линии разметки площадки

**9. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?**

- 1) засчитывается два очка  
2) предлагается игроку сделать вторую подачу

- 3) номер игрока (2)
- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

**10. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?**

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

**Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке**

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев			юн	дев
12	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	17	15	176	164
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	15	13	172	158
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	13	11	168	152
13	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	20	17	180	172
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	18	15	175	168
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	16	13	170	164
14	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	24	20	190	185
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	22	17	180	176
	<i>Низкий</i>	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП					
		<u>11 лет:</u> челночный бег 5х6м; <u>с 13 лет:</u> бег 90 от лицевой до лицевой «б, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	<i>Высокий</i>	11.5	12.0	490	450	37	35
	<i>Средний</i>	11.7	12.4	465	400	35	32
	<i>Низкий</i>	11.9	12.8	410	370	32	30
13	<i>Высокий</i>	26.5	30.0	550	480	43	37
	<i>Средний</i>	26.9	30.4	480	460	40	35
	<i>Низкий</i>	27.4	30.8	430	400	38	33
14	<i>Высокий</i>	26.4	29.7	590	510	48	42
	<i>Средний</i>	26.7	29.9	550	470	44	38
	<i>Низкий</i>	27.2	30.0	500	420	40	35

	<i>Низкий</i>						
--	---------------	--	--	--	--	--	--

возраст	уровень	ТТ- волейбол					
		Передача мяча сверху		Передача мяча снизу		до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону.	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	23	23	19	18	5	4
	<i>Средний</i>	22	22	18	17	4	3
	<i>Низкий</i>	21	21	17	16	3	2
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Средний</i>	23	23	19	18	5	5
	<i>Низкий</i>	22	22	18	17	4	4
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	25	25	21	20	7	7
	<i>Средний</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Низкий</i>	23	23	19	18	5	5

## 8. Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

-По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

-Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

### **Структура занятия**

#### *1.Подготовительная часть*

1. Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

#### *II.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям*

1. Упражнения на развитие гибкости , быстроту, выносливость.....

2. ТТМ

3. Учебная игра

#### *III.Заключительная часть*

1. Подвижные игры, эстафеты,

2. Дыхательные упражнения, расслабление



### 3. Подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ, ТБ, ПДД,;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, стенды, плакаты. Инструкции.	компьютер	тесты
2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер	Протоколы результатов тестирования .

## Рабочая программа воспитания

Объединение «Игровые виды спорта- волейбол» создана на базе МБОУ « Пинязьская ООШ» набор в группу осуществляется на добровольной основе. В объединение приглашаются дети в

возрасте 11-15 лет. Набор детей осуществляется на добровольных началах, по желанию ребёнка и их

родителей, без учёта степени подготовленности.

**Цель воспитательной работы** –формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Волейбол»

### **Основные задачи воспитательной работы:**

- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр, освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.
- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в волейболе;
- воспитывать навыки и умения действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр.

### **Результат:**

Результат, достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые педагоги получили в процессе их воспитания.

### **Работа с коллективом обучающихся:**

-мотивирование к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта

-соблюдение техники безопасности во время занятий; правила соревнований; методика организации и проведения соревнований

-выполнение базовых технических элементов и их связки;

-обучение игры в волейбол по упрощённым и основным правилам;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

## Работа с родителями

- работа с родительским активом.

- информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.

- участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.

## 9. Рабочая программа воспитания.

### Календарный план воспитательной работы\*\*

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	участники	Ответственный за проведение
1.	День Здоровья	Сентябрь	Спортивная . площадка, спортзал	1-9 классы	Классные руководители, учитель физической культуры
2.	Первенство школы по мини - футболу		Спортзал	1-4 классы	Классные руководители, учитель физической культуры
3.	Первенство школы по мини - футболу		Спортзал	5-9 классы	Классные руководители, учитель физической культуры
4	Олимпиада (школьный этап)	Сентябрь	Учебный кабинет	5-9 классы	Администрация, учитель физической культуры
5	Соревнования по шахматам	Октябрь	Учебный кабинет	1-4 классы	Классные руководители, учитель физической культуры
6	Соревнования по шахматам		Учебный кабинет	5-9 классы	Классные руководители, учитель физической культуры
7	Выставка рисунков «О! Спорт - ты жизнь».	Ноябрь	Фойе	1-9 классы	Классные руководители, учитель физической культуры
8	Движение – жизнь, когда по правилам. Эстафеты по ПДД		Спортзал	1-2 класс	Классные руководители, учитель физической культуры
9	Соревнования по шашкам		Учебный кабинет	1-4 классы	Классные руководители, учитель физической культуры
10	Соревнования по шашкам		Учебный кабинет	5-9 классы	Классные руководители, учитель физической культуры

11.	Мама, папа, я – спортивная семья (эстафеты)	Декабрь	Спортзал.	1-4 классы	Классные руководители, учитель физической культуры
12	Соревнования по баскетболу среди девочек		Спортзал	5-9 классы	Учитель физической культуры
13	Соревнования по баскетболу среди девочек		Спортзал	5-9 классы	Учитель физической культуры
14	Эстафеты на лыжах	Январь	Спортивная площадка	5-9 классы	Классные руководители, учитель физической культуры
15	Эстафеты «Зимние забавы»		Спортивная площадка	1-4 классы, родители	Классные руководители, учитель физической культуры
16	Соревнования по дартсу		Спортзал	1-9 классы	Классные руководители, учитель физической культуры
17	Скоростной спуск на «ватрушках»		Спортивная площадка	1-9 классы, родители	Классные руководители, учитель физической культуры
18	Смотр строя и песни	Февраль	Спортзал	1-9 классы	Классные руководители, учитель физической культуры
19	День Здоровья. Спортивный праздник.		Спортзал	1-9 классы	Классные руководители, учитель физической культуры
20	Соревнования по волейболу (юноши)		Спортзал	5-9 классы	Учитель физической культуры
21	Соревнования по волейболу (девушки)		Спортзал	5-9 классы	Учитель физической культуры
22	Соревнования по пионерболу (девочки)	Апрель	Спортзал	2-4 классы	Учитель физической культуры
23	Соревнования по пионерболу (мальчики)		Спортзал	2-4 классы	Учитель физической культуры
24	Выставка рисунков «Здоровье – это здорово!»		Фойе	1-9 классы	Классные руководители, учителя физической культуры
25	Соревнования по легкой атлетике		Спортивная площадка	1-9 классы	Учитель физической культуры
26	Проведение спортивных секций, кружков	В течение учебного года	Школа	1-9 классы	Администрация, учитель физкультуры, тренер по

					легкой атлетики
27	Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах, спортивном часе ГПД	В течение учебного года	Школа	1-9 классы	Учителя начальных классов, классные руководители, учитель физической культуры, воспитатели

## 9. Список литературы:

### *Волейбол*

1. Методическое пособие по обучению игре в волейбол Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, М.2005
2. Подготовка команды к соревнованиям, Ю. Н. Клещев, М 2009г.
3. Юный волейболист (учебное пособие для тренера) Ю. Д. Железняк, М1988г.
- 4 Волейбол: профессиональная подготовка судей, В. А. Кунянский М. 2007г.

<https://news.sportbox.ru/stats>

<https://volley.ru/>

<https://minsport.gov.ru/>