

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
Протокол № 15 от «29» 08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 01-04-01-163  
от «29» 08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
физкультурно-спортивной направленности**

**Уровень программы:** базовый  
**Возраст обучающихся:** 15-17 лет  
**Срок реализации:** 1 год

Составитель:  
Демченко Александр Николаевич  
учитель физической культуры

**МИНУСИНСК, 2022**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предполагает формирование общеразвивающей и начальной спортивной подготовки в области волейбола. Разработана на основе:

- Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Волейбол» и курса обучения игре в волейбол.
- Федерального закона РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устава МАОУ «Гимназия № 1»

а так же с учётом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся.

### **Новизна и актуальность программы.**

Волейбол-один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

### **Отличительные особенности программы.**

Занятия по программе позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

### **Адресат программы, срок реализации и объём учебных часов.**

Программа рассчитана на обучающихся 15-17 лет, имеющих начальные знания и умения в данной спортивной игре, удовлетворительный уровень физической подготовленности.

Срок реализации-1 год (74 часа-2 занятия в неделю в очной форме. Продолжительность занятия -45 минут).

Наполняемость разновозрастной группы-25 человек.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

**Целью** программы является формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

- воспитывать морально-волевые качества личности;
- формировать умение определять наиболее эффективные способы достижения результата при командном взаимодействии;
- изучать и совершенствовать технические и тактические действия спортивной игры.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Учебный план.

№	Тема	Кол-во часов		Форма аттестации и контроля
		Практика	Теория	Выполнение контрольных нормативов, тестирование
1.	Теоретические сведения		2	
2.	Общая физическая подготовка	12		
3.	Специальная физическая подготовка	10		
4.	Техническая и тактическая подготовка	28		
5.	Игровая подготовка	18		
6.	Контрольные нормативы	4		
<b>Итого 74 ч</b>				

### Содержание учебного плана.

#### **Теоретические сведения(2часа)**

##### Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

#### **Общefизическая подготовка – 12 часов (развитие двигательных качеств)**

- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;
- Эстафеты. Подвижные игры(**Приложение1**)

### **Специальная физическая подготовка(10 час)**

упражнения для развития:

- прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- силовой подготовки
- выносливости
- скоростно-силовых качеств
- гибкости

### **Техническая и тактическая подготовка (28 час)**

#### Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

#### Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

#### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

#### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка

действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой

### **Тактическая подготовка**

#### Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

#### Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

#### Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

#### Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

#### Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;

- обучения контратакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

### **Игровая подготовка (18 час)**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите.

### **Контрольные нормативы(4 час)**

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

### **Личностные:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- целеустремлённость, воля к победе, умение реализовываться в рамках общекомандной цели;
- потребность в поддержании своей физической формы;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные:**

- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей находить ошибки при выполнении командных заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать личный вклад в совместный результат, находить возможности и способ его улучшения;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха командной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

### **Предметные:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- закрепление представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

- выполнение технических и тактических действий игры в волейбол, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки итоговой аттестации
1	2022-2023	01.09.2022	30.05.2023	37	74	1 раз в неделю 2 часа	<b>24-30.05</b>

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### Материально-техническое и информационное обеспечение.

- Спортивный зал
- Баскетбольная площадка
- Стадион
- Футбольное поле
- Волейбольная площадка
- Баскетбольные корзины
- Волейбольная сетка
- Баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи
- Гимнастический инвентарь
- Набивные мячи
- Теннисные мячи
- Скакалки
- Сетки
- Гимнастические маты
- Теннисная ракетка

## 7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Контроль за усвоением материала проводится в форме:

- *Промежуточная аттестация* – тестирования, выполнения контрольных нормативов №1;

Оценка уровня овладения учащимися программным материалом проводится по трем показателям: знания(опрос, тестирование),общая и специальная физическая подготовленность и овладение техникой движения.

Оценивание знаний проводится посредством ответа на вопросы в устной и письменной форме. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки или тесты с вопросами и веером ответов на них. Учащиеся должны выбрать правильный из них. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Опрос проводится два раза в год (1 и 2 полугодие).

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

- *Итоговая аттестация(зачёт)* проходит в форме выполнения контрольных нормативов №2.

***Аттестационные материалы см. в Приложении 2.***

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

В подготовительной части занимаются организацией тренирующихся (построение, определение задач, упражнения на внимание), подготовкой организма к предстоящему изучению (повторению) материала в основной части занятия, совершенствованием навыков и развитием двигательных качеств. В ней применяются главным образом общеразвивающие и специальные физические упражнения, подготовительные игры, эстафеты.

В основной части проводится обучение технике, тактике, развитие физических и воспитание волевых качеств.

В заключительной части – применяется медленная ходьба, упражнение на внимание.

### **Методические рекомендации при обучении техническим приемам**

#### **Последовательность обучения стойкам и перемещениям**

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.



### **Последовательность обучения передачам мяча сверху**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

### **Последовательность обучения передачам мяча снизу**

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

### **Последовательность обучения подачам**

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

### **Последовательность обучения нападающим ударам**

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

## **9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(см. Приложение 3)**

### Список литературы

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Волейбол. Изд. Советский спорт, М., 2005
2. Ю.Д. Железняк, В.А.Кунянский, А.В. Чачин. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. Изд. Олимпия, М., 2005.
3. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н.Каинов, – Волгоград: Учитель, 2012. - 167 с.
5. Ковалько В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.
6. Кузнецов В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том I / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова, -М.; Изд. Центр Академия, 2002.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том II / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова, - М.; Изд. Центр Академия, 2004.
9. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
- 10.Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

**«Салки по месяцам».** Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Правило 1:** Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

**Правило 2:** Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Тест «Волейбол»

1. В каком веке появился волейбол как игра:  
а) XX; б) XXI; в) XIX.
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:  
а) 1964; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:  
а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал волейбол как игру:  
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.
5. Что означает слово «волейбол»:  
а) удар с лёта и мяч; б) удар с лёта; в) мяч;
6. Размеры волейбольной площадки (м):  
а) 18×15; б) 18х9 ; в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):  
а) 199; б) 2,24 м; в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):  
а) 280-300; б) 350; в) 260-280
9. Нарушение правил в волейболе.  
а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:  
а) 4; б) 6; в) 5.
11. Где выполняется подача мяча?  
а) с площадки;  
б) из-за лицевой линии;  
в) со штрафной линии.
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?  
а) 1; б) 2 ; в) 3.
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):  
а) 2; б) 5; в) 3.
- 14 Как выполняется переход команды на площадке?  
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.
- 15 Либеро – это...  
а) судья; б) игрок; в) тренер.
16. Из 1 зоны игрок переходит в...  
а) 7; б) 4; в) 6.
17. Что такое «Пайп»?  
а) вариант атаки; б) подача мяча; в) замена игроков
18. Какой удар в волейболе называется нападающим?  
- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)  
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)  
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)  
- любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)
19. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?  
- последовательное касание одним действием при выполнении первого удара  
- неумышленное касание игроком мяча  
- к мячу одновременно коснулось несколько игроков  
- к мячу коснулись блокирующие игроки
20. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?  
- жёлтая карточка  
- красная карточка  
- жёлтая и красная карточки вместе

-жёлтая и красная карточки отдельно

### Комплекс контрольных нормативов №1

#### • Уровень физической подготовленности(общая и специальная)

Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

1. Бег 100 м.
2. Бег 1000 м (юноши) и 500 м (девушки).
3. Прыжок в длину с разбега.
4. Прыжок в высоту с разбега
5. Толкание ядра(метание гранаты-девушки) правой и левой рукой.

#### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (скорость перемещения — бег «елочкой»)

Возраст (лет)	Занимающ иеся	Оценка скорости передвижения (сек.)	
		предельная	средняя
15	юноши	23,9—28,6	26,1
	девушки	25,7—31,7	28,5
16	юноши	24,3—28,4	26,1
	девушки	25,7—29,1-	28,5
17	юноши	24,9—27,2	25,6
	девушки	26,6—30,3	28,2

#### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (прыгучесть)

Возраст (лет)	Занимаю- щиеся	Оценка прыгучести (см)			
		«5»	«4»	«3»	«2»
15	юноши	64,8	64,7	55,0	45,4
	девушки	51,5	51,4	42,8	34,3
16	юноши	68,3	68,2	59,2	50,3
	девушки	55,0	54,9	46,8	38,8
17	юноши	70,4	70,3	63,2	56,2
	девушки	55,7	55,6	48,4	41,3

### Комплекс контрольных нормативов №2

#### Оценивание технической подготовки.

#### Общие рекомендации по оцениванию техники

Особую трудность вызывает оценивание техники двигательных действий.

При оценке техники движения учитель принимает за эталон биомеханически правильное его выполнение, то есть эффективное, рациональное и хорошо освоенное движение (стабильное, устойчивое, автоматизированное).

Эталон движения учитель определяет на основе собственных двигательных качеств, которые у всех различные, по этому возникает трудность в объективности оценивания техники в волейболе.

При оценивании техники следует учитывать, на каком этапе обучения проводится оценивание.

На начальном этапе проводится в основном текущая оценка путем наблюдений, причём обращается внимание главным образом на овладении учащимися правильной формы движения.

На этапе углублённого разучивания принимается во внимание также характер движений – правильность приложения усилий, согласованность, точность, быстрота выполнения.

На этапе закрепления и совершенствования при итоговой оценке выдвигаются требования к свободе, плавности, экономичности движений.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями, в том числе и в волейболе.

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Основным методом оценки техники владения двигательным действием является метод наблюдений.

#### **Элементы оценивания техники в волейболе.**

Чтобы оценить технику берется арсенал технических приёмов по учебной программе по волейболу по программе под редакцией В.И.Лях это:

- Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения;
- Передачи мяча над собой;
- Передачи мяча у сетки;
- Передачи через сетку в прыжке;
- Передачи сверху, стоя спиной к цели;
- Нижняя прямая подача мяча;
- Приём подачи;
- Прямой нападающий удар с набрасыванием, при встречной передаче.

#### **Критерии при выставлении оценки**

Рассмотрим ошибки допускаемые учащимися при выполнении элементов волейбола.

#### **Передача мяча сверху двумя руками.**

Ошибки:

#### **крупные**

- мяч принимается на уровне груди или за головой
- несимметричное положение кистей
- большие пальцы выведены вперед;

#### **мелкие**

- кисти не сопровождают мяч
- ноги прямые, не принимают участие в передаче;
- ноги не согнуты в коленных суставах
- руки не до конца выпрямляются в конце передачи;



- руки широко разведены;
- пальцы широко расставлены.
- отсутствует фаза амортизации
- руки слишком согнуты в локтевых суставах

#### Передачи после перемещения.

Дополнительные ошибки:

- запоздалый выход под мяч;
- неправильное положение рук на мяче.

#### Передачи мяча над собой.

Ошибки:

- отсутствует согласованность в движениях рук, ног, туловища;
- мяч принимается на чрезмерно согнутых руках на уровне груди или за головой.

#### Передачи через сетку в прыжке.

Ошибки:

- передача выполнена до момента достижения высшей точки;
- руки сильно согнуты;
- после выполнения прыжка тело перемещается вперед.

#### Передача мяча стоя спиной к цели.

Ошибки:

- ноги прямые;
- отсутствует прогиб туловища назад;
- отсутствует сопровождающее движение руками вверх назад.

#### **Нижняя и верхняя прямые подачи.**

Ошибки:

##### **крупные**

- неправильное подбрасывание мяча;
- кисть бьющей руки слишком расслаблена
- удар рукой согнутой в локтевом суставе;
- удар по мячу не развернутой кистью

##### **мелкие**

- недостаточный или чрезмерный замах руки для удара;
- отсутствие захлестывающего движения кисти
- плечи не поворачиваются в момент удара
- при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу
- после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу

#### **Приём подачи двумя руками снизу.**

Ошибки:

##### **крупные**

- сгибание рук в локтевых суставах в момент приёма;
- руки расположены несимметрично
- несвоевременный выход к летящему мячу;
- не согласованность в движениях рук, туловища и ног

##### **мелкие**

- встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории;
- приём стоя на прямых ногах.
- предплечья не супинированы и недостаточно сведены
- отсутствие активного разгибание ног

## **Прямой нападающий удар.**

Ошибки:

### **крупные**

- двойной наскок перед прыжком
- ранний прыжок
- удар рукой согнутой в локтевом суставе
- несвоевременный и неправильный разбег;
- отсутствует завершающее движение кистью

### **мелкие**

- отсутствует стопорящий шаг
- недостаточно энергичный мах руками перед прыжком
- несогласованное движение рук и ног при отталкивании
- рука при замахе отводится в сторону
- замах чрезмерно напряжённой рукой
- большой прогиб туловища при замахе
- кисть не накрывает мяч сверху
- приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

Сивакова У.Ю.

29.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Составитель: Демченко Александр Николаевич,  
учитель физической культуры

**МИНУСИНСК, 2022**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и позволяет учащимся восполнить недостаток двигательных навыков и овладеть необходимыми приёмами игры.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

**Целью** программы является формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом.

### Задачи:

- воспитывать морально-волевые качества личности;
- формировать умение определять наиболее эффективные способы достижения результата при командном взаимодействии;
- изучать и совершенствовать технические и тактические действия спортивной игры.

## 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ:

В данном учебном году организованы две группы. Занятия в каждой группе проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут.

### Расписание занятий:

Группа №1		Группа №2	
вторник	16.00-16.45	вторник	16.45-17.30
четверг	16.00-16.45	четверг	16.45-17.30

## 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН группы №1,2

№	месяц	число	Количество часов	тема	Формы аттестации и контроль
1	09		1	Теоретическая подготовка. ОФП. ОРУ. Подвижные игры	
2			1	Теоретическая подготовка. ОФП. ОРУ. Подвижные игры	
3			1	ОФП. ОРУ. Подвижные игры.	
4			1	ОФП. ОРУ. Подвижные игры.	
5			1	ОФП. Техника выполнения приёмов. Учебная игра	
6			1	ОФП. Техника выполнения приёмов. Учебная игра	
7			1	ОФП. Техника выполнения приёмов. Учебная игра	
8			1	ОФП. Техника выполнения приёмов. Учебная игра	
9			1	ОФП. Техника выполнения подач и передач	

10	10	1	ОФП. Техника выполнения подач и передач	Контрольные нормативы №1, тестирование
11		1	ОФП. Техника выполнения подач и передач	
12		1	ОФП. Техника выполнения подач и передач	
13		1	ОФП. Техника выполнения подач и передач	
14		1	ОФП. Техника выполнения подач и передач	
15		1	ОФП. Техника выполнения подач и передач	
16		1	ОФП. Техника выполнения подач и передач	
17	11	1	СФП. Индивидуальные действия .Учебная игра	
18		1	СФП. Индивидуальные действия .Учебная игра	
19		1	СФП. Индивидуальные действия .Учебная игра	
20		1	СФП. Индивидуальные действия .Учебная игра	
21		1	ОФП. Командные действия.	
22		1	ОФП. Командные действия.	
23		1	ОФП. Командные действия. Учебная игра	
24		1	ОФП. Командные действия. Учебная игра	
25		1	ОФП. Групповые и командные действия	
26	12	1	СФП. Действия в нападении и защите	
27		1	ОФП. Групповые и командные действия	
28		1	СФП. Действия в нападении и защите	
29		1	ОФП. Групповые и командные действия	
30		1	СФП. Действия в нападении и защите	
31		1	ОФП. Групповые и командные действия	
32		1	ОФП. Командные действия. Учебная игра	
33		1	ОФП. Сдача контрольных нормативов	
34		1	СФП. Сдача контрольных нормативов	
35	1	ОФП. Тестирование		
36	01	1	СФП. Действия в нападении и защите. Учебная игра	
37		1	ОФП. Групповые и командные действия	
38		1	СФП. Действия в нападении и защите. Учебная игра	
39		1	ОФП. Групповые и командные действия	
40		1	СФП. Действия в нападении и защите. Учебная игра	
41	02	1	ОФП. Групповые и командные действия. Учебная игра	
42		1	СФП. Действия в нападении и защите	
43		1	ОФП. Групповые и командные действия. Учебная игра	
44		1	СФП. Действия в нападении и защите. Учебная игра	
45		1	ОФП. Групповые и командные действия. Учебная игра	
46		1	СФП. Действия в нападении и защите. Учебная игра	
47		1	ОФП. Групповые и командные действия. Учебная игра	
48		1	СФП. Действия в нападении и защите. Учебная игра	
49	1	ОФП. Групповые и командные действия. Учебная игра		
50	03	1	СФП. Действия в нападении и защите. Учебная игра	

51		1	ОФП. Групповые и командные действия. Учебная игра	Тестирование
52		1	СФП. Действия в нападении и защите. Учебная игра	
53		1	ОФП. Групповые и командные действия. Учебная игра	
54		1	СФП. Действия в нападении и защите. Учебная игра	
55		1	ОФП. Групповые и командные действия. Учебная игра	
56		1	СФП. Действия в нападении и защите. Учебная игра	
57		1	ОФП. Групповые и командные действия. Учебная игра	
58		1	ОФП. Тестирование.	
59	04	1	ОФП. Групповые и командные действия. Учебная игра	Контрольные нормативы №2 Зачёт
60		1	СФП. Действия в нападении и защите. Учебная игра	
61		1	ОФП. Групповые и командные действия. Учебная игра	
62		1	СФП. Действия в нападении и защите. Учебная игра	
63		1	ОФП. Групповые и командные действия. Учебная игра	
64		1	СФП. Действия в нападении и защите. Учебная игра	
65		1	ОФП. Групповые и командные действия. Учебная игра	
66		1	СФП. Действия в нападении и защите. Учебная игра	
67	05	1	ОФП. Групповые и командные действия. Учебная игра	
68		1	Техника выполнения подач и передач. Учебная игра	
69		1	Техника выполнения подач и передач. Учебная игра	
70		1	Техника выполнения подач и передач. Учебная игра	
71		1	Техника выполнения подач и передач. Учебная игра	
72		1	Техника выполнения подач и передач. Учебная игра	
73		1	ОФП. Сдача контрольных нормативов	
74		1	ОФП. Сдача контрольных нормативов	