

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15»  
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 «30» августа 2023г



УТВЕРЖДАЮ  
ИО директора  
«СОШ №15» ИГОСК  
Парохнина Н.А..  
августа 2023г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
шск «Олимп»

Направленность программы: физкультурно- спортивное  
Возраст обучающихся: 14-16 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень программы: стартовый

Составитель:

учитель физической культуры  
Андропова Татьяна Алексеевна

Ст. Староизобильная

2023

## ***1.1. Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» на основе пособия А. И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа»- 2004.

**Направленность** дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

### **Новизна программы**

Новизна программы состоит в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, растёт пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительную направленность, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Педагогическая целесообразность**

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

### **Отличительные особенности**

Отличительными особенностями данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются игровые и соревновательные действия.

Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присутствующих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

### **Адресат программы**

Программа адресована детям от 14 до 16 лет.

### **Формы обучения**

**Форма организации детей на занятии:** фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

**Форма проведения занятий:** тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная

Форма обучения – очная. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Календарный учебный график**

на 2023-2024 учебный год

**Форма обучения:** очная

### **Кадровое обеспечение:**

реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования МКОУ «СОШ №15» ИГОСК, высшей квалификационной категории, Андроповой Татьяной Алексеевной, стаж работы 37 лет.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

### **Ожидаемый результат**

#### **Личностные результаты:**

Уровень обучения	№ группы	Дата начала занятия	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель в год	Кол-во учебных дней в год	Кол-во учебных часов нед./год.	Режим занятий
стартовый	1	01.09.23	25.05.23	34	68	4.5/153	2 раза в неделю по 1.5ч., 3 ч.

**Количество учащихся** Две группы по 28 чел.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

### **Режим занятий:**

На 1 году обучения занятия проводятся 2 раз в неделю по 1.5 и 3 учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут. Длительность учебного часа для учащихся – 40 минут.

### **.Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

### **1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** — сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, содействовать разностороннему физическому развитию средствами волейбола.

**Задачи** первого года обучения:

#### **Образовательные**

- поэтапно научить детей техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- формировать у учащихся представления игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол.
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

#### **Развивающие**

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать у учащихся физические способности.

#### **Воспитательные**

- Формировать игровую дисциплину, самостоятельность,
- ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;
- формировать у учащихся потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Формировать волевые качества.

### 1.3 Содержание программы

#### 1.4 Учебный план

№ П./П.	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в общеобразовательную программу. Вводное занятие Начальное диагностическое обследование учащихся.	1	1		Собеседование тестирование
	Раздел I. Основы истории развития волейбола в России	1	1		теория
	Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека	5	5		теоретическое
2.1.	Сведения о строении и функциях организма	1	1		
2.2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		
2.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
2.4.	Правила игры в волейбол	1	1		Теоретическое
2.5.	Места занятий и инвентарь	1	1		Теория
	Раздел III. Общая физическая подготовка	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	Практика
3.1.	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Теоретическое
3.2.	Строевые упражнения	1		1	
3.3.	Гимнастические упражнения	5		5	
3.4.	Акробатические упражнения	3		3	
3.5.	Легкоатлетические упражнения	9		9	
3.6.	Подвижные игры и спортивные игры	5		5	
	Раздел IV. Специальная физическая подготовка	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>44</b>	Тренировочное
4.1.	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Теоретическое
4.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	8		8	
4.3.	Упражнения для развития прыгучести	10		10	
4.4.	Упражнения для развития качеств,	8		8	

	необходимых при приемах и передачах				
4.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	8		8	
4.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	10		10	
Раздел V. Техническая подготовка		<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	Тренировочное
5.1.	Характеристика основных приемов техники	1	1		Теоретическое
5.2.	Техника нападения	19		19	
5.3.	Техника защиты	20		20	
Раздел VI. Тактическая подготовка		<b>27</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	Тренировочное
6.1.	Понятие о тактике.		1		Теоретическое
6.2.	Тактика нападения	13		13	
6.3.	Тактика защиты	13		13	
Раздел VII. Контрольные игры и соревнования		<b>5</b>		<b>5</b>	Тренировочное
Раздел VIII. Контрольные испытания		<b>1</b>		<b>1</b>	Тестирование
Раздел IX. Посещение соревнований		<b>4</b>		<b>4</b>	
Итого:		<b>153</b>	<b>11</b>	<b>142</b>	

### 1.3 Содержание учебного плана программы

#### **Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу**

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Раздел 1 Теоретический раздел**

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

#### **Раздел I. Основы истории развития волейбола в России.**

#### **Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека.**

##### **Тема № 2.1. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

**Тема № 2.2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

### **Тема №2.3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.**

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

### **Тема №2.3 Правила игры в волейбол.**

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

### **Тема №2.4 Места занятий, инвентарь.**

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

## **Раздел III. Общая физическая подготовка.**

### **Тема №3.1. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.**

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

### **Практические занятия.**

**Тема №3.2. Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Тема №3.3. Гимнастические упражнения.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

**Тема №3.4. Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

**Тема №3.5. Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением до 40

м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

**Тема№3.6. Подвижные игры.** «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

#### **Раздел IV. Специальная физическая подготовка.**

**Тема№4.1. Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена.**

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

##### *Практические занятия.*

**Тема№4.2. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно- спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

**Подвижные игры:** «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Тема№4.3. Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

**Тема№4.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев- на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в



лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

**Тема №4.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

**Тема №4.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

#### **Раздел V Техническая подготовка.**

##### **Тема №5.1. Характеристика основных приемов техники.**

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, поддачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

##### ***Практические занятия.***

##### **Тема №5.2. Техника нападения.**

***Перемещения и стойки.*** Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

***Действия с мячом.*** Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

***Нападающие удары:*** прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

##### **Тема №5.3. Техника защиты.**

***Действия без мяча:*** скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

***Действия с мячом:*** прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с поддачи; одиночное блокирование

#### **Раздел VI. Тактическая подготовка.**

##### **Тема №6.1. Понятие о тактике.**

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

##### **Тема №6.2. Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия.** Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Поддача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

**Групповые действия:** взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

**Командные действия:** система игры со второй передачи игрока передней линии.

### **Тема №6.3. Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

**Командные действия.** Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом

**Раздел VII. Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

**Практические занятия.** Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

**Раздел VIII. Контрольные испытания.** Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

**Раздел IX. Посещение соревнований.** Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

### **Итоговое занятие**

Практика: Тестирование общей физической подготовленности, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований.

## **1.4 Планируемые результаты**

**По окончании обучения, занимающиеся волейболом, будут знать:**

- Влияние физических упражнений на организм человека.
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

**уметь:**

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

**приобретут навыки:**

- Игры в волейбол по упрощенным правилам.

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять приём и передачу мяча сверху;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; выполнять падения;
- приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки” выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки выполнять передачу сверху двумя руками;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3,2.

**«Комплекс организационно-педагогических условий»**

С целью успешной реализации данной программы разработаны и оформлены: календарный учебный график, планы-конспекты занятий, дидактические и оценочные материалы.

**2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение программы:**

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

**Кадровое обеспечение**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется учителем физической культуры

### 2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

В разделе «**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке**» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: контрольные нормативы по технической и тактической подготовке.

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

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

- участие в конкурсах
- участие в соревнованиях

#### **Формы отслеживания результатов образовательной общеразвивающей программы**

*Входной контроль* (начальная диагностика) – собеседование, тестирование.

*Текущий контроль* - беседа в форме «вопрос – ответ», контрольные задания, тестирование.

*Итоговый контроль* (промежуточная и итоговая аттестация) – участие в муниципальных соревнованиях по волейболу.

### 2.4. Оценочные материалы

В конце учебного года проводится *промежуточная или итоговая аттестация* (апрель-май).

В ходе промежуточной аттестации, осуществляется оценка качества усвоения учащимися содержания программы по итогам очередного учебного года.

**Диагностические методики**, позволяющие определить достижения учащихся:

- развитие деятельности учащихся;
- методика выявления уровня самооценки учащихся;
- личностное достижение учащихся;
- методика отслеживания достижений учащихся.

### 2.5 Методические материалы

Одним из неперемных условий успешного обеспечения образовательного процесса является его методическое обеспечение, которое включает:

- Разработку конспектов занятий, дидактических материалов, технологических карт;
- Подбор и поиск новейших методов в работе;
- Создание презентаций с помощью современных средств ИКТ;
- Наличие и разработка наглядных пособий, образцов изделий, шаблонов, схем и др.;

### **Физическое развитие и физическая подготовленность.**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчи ки
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6Х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160

### **Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя реками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу	3

### **Литература для педагога.**

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
2. Волейбол на уроках физической культуры. Беляев А. В. Физкультура и спорт. 2005.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

### **Литература для детей.**

1. Волейбол ( Азбука спорта ). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.
2. Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревнований. Физкультура и спорт. 2005.
3. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М.,

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	09			Групповая	<b>1.5</b>	Введение в общеобразовательную программу. Вводное занятие Начальное диагностическое обследование учащихся. Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом	Спортивный зал	Входная диагностика
	09			Практические занятия	<b>3</b>	<b>Раздел I. Основы истории развития волейбола в России.</b> Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой		
					<b>22.5</b>	<b>Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека</b>		

	09			Практические занятия	4.5	<p><b>Тема№ 2.1.Сведения о строении и функциях организма человека.</b>  Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>4.5</p> <p><b>Тема№2.2.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</b>  Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.</p> <p>4.5.</p> <p><b>Тема№2.3.Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.</b>  Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.</p>	Спортивный зал	
	09							
	09							
	09							
	09							
	10							
	10							



						<p><b>Тема№2.3 Правила игры в волейбол.</b> Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.</p> <p><b>Тема№2.4 Места занятий, инвентарь.</b> Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий</p>			
					<b>22.5</b>	<b>Раздел III. Общая физическая подготовка</b>			
	10			Практические занятия	<b>4.5</b>	<b>Тема№3.1.Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.</b>	Спортивный зал		
	10		<b>4.5</b>		Общая физическая подготовка. <b>Тема№3.2. Строевые упражнения.</b> Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два.				
	10		<b>4.5</b>		Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.				
	11								

	11				<p><b>Тема №3.3. Гимнастические упражнения.</b> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.</p> <p><b>4.5</b></p> <p><b>4.5</b></p> <p><b>Тема №3.4. Акробатические упражнения.</b> Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.</p> <p><b>Тема №3.5. Легкоатлетические упражнения.</b> Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным».</p>		
	11						

					<b>22.5</b>	<b>Раздел IV. Специальная физическая подготовка</b>		
	11			Практические занятия	4.5	<b>Тема №3.1. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.</b> Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).	Спортивный зал	
	12		4.5					
	12		4.5					
	12		4.5					
	12				4.5	<b>Практические занятия.</b> <b>Тема №3.2. Строевые упражнения.</b> Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. <b>Тема №3.3. Гимнастические упражнения.</b> Упражнения для рук и		

	12			4.5	<p>плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками.</p> <p>Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.</p>		
	12			4.5	<p><b>Тема№3.4. Акробатические упражнения.</b> Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.</p> <p><b>Тема№3.5. Легкоатлетические упражнения.</b> Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег.</p> <p><b>Тема№3.6. Подвижные игры.</b> «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».</p>		

					<b>27</b>	<b>Раздел V. Техническая подготовка</b>		
	01			Практические занятия	<b>4.5</b>	<p><b>Тема№5.1.Характеристика основных приемов техники.</b> Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.</p> <p><b>4.5</b> <i>Практические занятия.</i> <b>Тема№5.2.Техника нападения. Перемещения и стойки.</b></p> <p><b>4.5</b> Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений. <i>Действия с мячом.</i> Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением</p> <p><b>4.5</b> высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.</p> <p><b>4.5</b> <i>Нападающие удары:</i> прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через</p>	Спортивный зал	

					4.5	сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера. <b>Тема№5.3.Техника защиты.</b> <i>Действия без мяча:</i> скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. <i>Действия с мячом:</i> прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование		
					<b>40.5</b>	<b>Раздел VI. Тактическая подготовка</b>		
				Практические занятия	4.5	<b>Тема№6.1.Понятие о тактике.</b> Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. <b>Тема№6.2.Тактика нападения.</b> <i>Индивидуальные действия.</i> Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке		
					9			

					<p>9 половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).</p> <p><b>Групповые действия:</b></p> <p>9 взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с</p> <p>4.5 игроком зоны 2 (при второй передаче).</p> <p><b>Командные действия:</b> система игры со второй передачи игрока передней линии.</p> <p>4.5 <b>Тема №6.3. Тактика защиты.</b></p> <p><b>Индивидуальные действия.</b> Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи.</p> <p><b>Групповые действия.</b> Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.</p> <p><b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом</p>		
				9	<b>Раздел VII. Контрольные игры и соревнования</b>	Спортивный зал	

					<b>1.5</b>	<b>Раздел VIII. Контрольные испытания</b>	Спортивный зал	
					<b>3</b>	<b>Раздел IX. Посещение соревнований</b>		