

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 152 г. Челябинска»  
(МАОУ «СОШ № 152 г. Челябинска»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ «СОШ № 152 г. Челябинска»

\_\_\_\_\_ Л.В. Баранова

«29» августа 2024 г.

**Приказ № 131/3- ОПП от 29.08.2024**

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол»

Возраст учащихся: 9-14 лет

Срок реализации: 1 год

Педагоги доп. образования:

Год реализации: 2024-2025

Челябинск, 2024

## Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	5
1.3. Содержание программы .....	6
1.3.1. Учебный план обучения .....	6
1.4. Планируемые результаты.....	
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы .....	11
2.3. Формы аттестации .....	11
2.4. Оценочные материалы.....	12
2.5. Методические материалы.....	13
2.6. Воспитательный компонент.....	13
2.7. Список литературы .....	15

## Пояснительная записка.

Программа «Волейбол» составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (в ред. 23.07.2013г), Федеральным законом №329-ФЗ от 04.12.2007г. (в ред. от 02.07.2013г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами МАОУ СОШ №152 г. Челябинска, на основе РАСПОРЯЖЕНИЯ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Занимающиеся распределяются на разновозрастные учебные группы. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей.

**Актуальность программы** заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

**Основными направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

**Цель программы** - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

На занятиях в секции «Волейбол» решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- повышение физической подготовленности и работоспособности занимающихся;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа «Волейбол» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий секции следующие: спортивный зал, стойки для волейбольной сетки.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся.

Педагог секции систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

**Основными методами** программы являются:

- Словесные методы: беседа, инструктаж, рассказ-вступление, создание воспитывающих ситуаций, убеждение;
- Наглядные методы: демонстрация схем, моделей, личный показ;
- Практические методы: метод целостного разучивания упражнения, метод разучивания по частям, игровой метод;
- **Методы контроля:** метод самооценки, взаимооценки, опрос, наблюдение.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**Формы работы:**

- групповое учебно-тренировочное занятие, занятие-соревнование, урок-тестирование.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Учебно-тренировочный цикл программы завершается контрольными испытаниями по практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом секции на основе требований уровня физической подготовленности учащихся ВФСК ГТО.

По расписанию. Общее количество часов – 136 (4 часа в неделю). Возрастной состав учащихся - 9–14лет. Кол-во учащихся в учебной группе, не менее 15 и не более 20 человек. Данная программа рассчитана на 1 год.

**Основные принципы программы:**

– направленная социализация: содействие самоопределению обучающихся в социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия участия в мероприятиях, предусмотренных программой;

– индивидуализация: учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся с выбором форм и методов работы; психолого-педагогическая диагностика, позволяющая обучающимся находить выход из сложных жизненных и профессиональных ситуаций;

– интеграция: единство общекультурного развития, заложенного в учебно-воспитательном плане школы, с профессиональным ориентированием через программу.

**Место дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» в учебном плане**

Программа «Волейбол» разработана на 1 год занятий и мероприятий и рассчитана на поэтапную реализацию.

Согласно учебному плану МАОУ СОШ № 152 на проведение занятий выделяется 136 часов. Формируется 2 учебные группы, по 4 часа в неделю (34 учебные недели). В группы включаются обучающиеся 5-7 классов.

**Допускается изменение и перераспределение часов при составлении календарно-тематического плана в каникулярное время и выходные дни.**

## Содержание программы

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом. Влияние физических упражнений на организм учащегося, понятие об утомлении и переутомлении.

#### Волейбол

Специальная физическая подготовка

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча в парах. То же через сетку.

Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.

Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 4 - 6 м (исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу).

Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 4 - 6 м, высота сетки 1,90 - 2 м.

Многократное подбрасывание мяча вверх одной рукой и замах бьющей рукой.

Нижняя прямая подача в стену (расстояние 4 – 5 м).

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки.

Имитационные упражнения для формирования техники прямого нападающего удара.

Удары кистью руки по мячу в пол с собственного подброса.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игра в пионербол с заданиями.

Выбор места для подачи и места на площадке для отбивания мяча через сетку.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков.

Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча.

Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики,

подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки через барьеры.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, кувырки назад.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 10 м, вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекаат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя



руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -право. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние Ф-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

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 (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м)

или на полу (расстояние 5-10 м) 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, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

### ***Направления профориентационной работы:***

1. Учебная, информационная и организационная работа. Выполнение соответствующих требований программ предметов федеральной части базисного учебного плана;
2. Использование для профориентации учебных курсов регионального компонента образования;
3. Проведение тематических классных часов, бесед, игр, викторин и т.д.;
4. Вовлечение обучающихся в деятельность кружков, клубов, факультативов, детских организаций в школе и в учреждении дополнительного образования;
5. Вовлечение обучающихся в разнообразную коллективную деятельность;
6. Проведение встреч с родителями, как с профессионалами в тех или иных сферах деятельности;
7. Психолого-педагогическая диагностика.

### ***Работа с родителями***

1. Одна из форм работы с учащимися – это вовлечение в процесс обучения их родителей. Но исследования показывают, что подавляющее большинство

родителей не знают, как правильно рассказать ребенку о значимости и привлекательности того или иного вида трудовой деятельности или профессии.

2. Многим родителям неизвестны психофизиологические особенности детей, которые влияют на процесс формирования социальной и технологической компетенций. Поэтому родители нуждаются в специальных консультациях и беседах по данным вопросам.
3. На родительских собраниях планируется проведение бесед или использование других форм работы. Предлагаю примерные темы и формы работы с родителями по классам.

### **Планируемые результаты обучающихся:**

#### **Личностные:**

- Способность ответственно относиться к учению, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории.
- Способность построения коммуникации и сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности

#### **Метапредметные:**

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: находить общее решение и разрешать конфликты;
- Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

#### **Предметные:**

- Знать общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- Знать и соблюдать правила безопасности в игровых ситуациях;
- Знать причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его

предупреждения;

- Уметь играть в подвижные и спортивные игры, понимать правила игр;
- Уметь взаимодействовать с партнером и командой;
- Уметь формулировать и высказывать свое мнение;
- Уметь решать спорные игровые ситуации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- прирост индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития;
- вклад в подготовку школьной команды, результаты участия в соревнованиях, в сдаче норм ВФСК ГТО.

Занятия по волейболу проводятся с 11 лет до 14 лет среди девочек и мальчиков. Учащиеся выполняют разнообразные комплексы акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических и волейбольных упражнений, которые направлены на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании, играют в подвижные и спортивные игры.

### Учебно-тематический план

Виды подготовки	Часы
Теоретическая подготовка	4
Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная гимнастика. Корректирующая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Оздоровительный бег. Упражнения на технику игры волейбола. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости, ловкости, силы и быстроты, гибкости. Подвижные игры. Спортивные игры. Соревнования и конкурсы.	126
Контрольные испытания	6
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>136</b>

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативные требования в рамках выполнения норм ВФСК ГТО:

1. Бег 30 м.
2. Бег 1000 м
3. Челночный бег 3x10 м.
4. Прыжок в длину с места.
5. Наклон вперед из положения стоя
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
7. Подтягивание на перекладине (в висе стоя – м, в висе лежа – д)
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

### Спецификация контрольных испытаний по волейболу

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела волейбол.

### План контрольно-измерительных материалов

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Тип задания, уровень сложности	Время выполнения
1	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Выполнять передачи мяча сверху над собой.	Передачи мяча сверху над собой, базовый.	30 сек.
2	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 4-6 м от сетки.	Нижняя прямая подача, базовый.	1 мин.

## **1. Передача мяча двумя руками сверху над собой**

### **Описание задания:**

Испытуемый стоит в стойке волейболиста с мячом в руках. По сигналу учителя подбрасывает мяч и выполняет передачи мяча сверху над собой на высоте не менее 1м. Упражнение заканчивается после того, как выполнено необходимое количество передач, или после падения мяча на пол. Если испытуемый не сумел сделать необходимое количество передач, упражнение считается невыполненным и не оценивается.

### **Критерии оценивания:**

Оценка	мальчики и девочки
«5»	10 передач выполнены без существенных ошибок
«4»	8-9 передач выполнены без существенных ошибок
«3»	6-7 передач выполнены без существенных ошибок

За каждую вторую существенную ошибку, допущенную при выполнении задания, оценка снижается на один балл.

### **Методические указания:**

В исходном положении стопы стоят на одном уровне параллельно друг другу, туловище незначительно наклонено вперёд, ноги согнуты в коленях (130 - 160°), руки согнуты, локти немного разведены, кисти рук вынесены вверх над собой, указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник.

При передачах руки и ноги мягко сгибаются - разгибаются, придавая мягкость передачам и нужное направление полёту мяча. При приближении мяча движение начинают ноги, разгибаясь в коленях. Затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. После передачи руки сопровождают мяч и почти полностью выпрямляются.

### **Существенные ошибки:**

-большие пальцы направлены вперед, локти слишком широко разведены или сведены;

- удар пальцами по мячу во время передачи;
- касание мяча ладонями;
- задержка и бросок мяча;
- низкая траектория полета мяча;
- неточное направление полета мяча;
- падение мяча на пол.

Незначительные ошибки:

- кисти рук встречаются мяч при недостаточно согнутых руках и ногах;
- несогласованное движение ног, туловища и рук;
- незначительный удар пальцами по мячу во время передачи;
- «скованность» движений во время выполнения передач.

**2. Нижняя прямая подача мяча**

**Описание задания:**

Высота волейбольной сетки 200 см.

Испытуемый стоит перед лицевой волейбольной линией, рядом лежит пять волейбольных мячей. По сигналу учителя необходимо последовательно выполнить пять нижних подач.

Если во время выполнения задания ученик заступает за лицевую волейбольную линию или выполняет «подачу с руки» (без подброса), попытка не засчитывается.

**Критерии оценивания:**

Оценка	мальчики и девочки
«5»	5 подач выполнены технически правильно, из них 4 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.
«4»	5 подач выполнены технически правильно, из них 3 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.
«3»	5 подач выполнены технически правильно, из них 2 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.

За каждую существенную ошибку, допущенную при выполнении задания, оценка снижается на один балл.

**Методические указания:**

При выполнении подачи ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (для правой – левая, левой – правая), другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч лежит на ладони согнутой левой (правой) руки на уровне пояса, взгляд обращён на противоположную волейбольную площадку. Во время выполнения подачи правая (левая) рука отводится для замаха назад, при этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую сзади, а левой (правой) рукой подбрасывает мяч вверх на 20 - 30 см. Разгибая ногу стоящую сзади вес тела переносится на ногу

стоящую впереди, рука двигается вниз-вперёд, осуществляя удар по мячу напряженной ладонью (полукулаком, кулаком) на уровне пояса. После удара рука продолжает движение вперёд-вверх.

Точность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха – он должен быть строго назад, высотой подбрасывания – она должна быть невысокой и точкой удара по мячу – она должна быть примерно на уровне пояса.

Существенные ошибки:

- ноги недостаточно согнуты в коленных суставах;
- вертикальное положение туловища во время удара по мячу;
- подброс мяча выше уровня головы;
- подброс мяча близко к туловищу;
- сгибание руки выполняющей удар по мячу во время подачи;
- выполнение подачи без подброса мяча;
- удар по мячу выше пояса и ненапряженной кистью.

Незначительные ошибки:

- «скованность» движений во время выполнения подач;
- недостаточная амплитуда замаха;
- во время удара кисть недостаточно напряжена;
- после подачи рука выполняющая удар по мячу прекращает движение вперёд-вверх.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро



секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Самовоспитание включает принятие самообязательств, самовоспитание чувства патриотизма, доброты, честности, критичности, целеустремленности, смелости, волевых качеств личности.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в экстремальных условиях спортивных соревнований.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение имеет - интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый; опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Задачи общей психологической подготовки:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- б) развитие волевых качеств.

В процессе учебной работы воспитывают характер учащегося, его нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивация положительного отношения к физической культуре и спорту, другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться педагогом.

**Развитие процессов восприятия.** Совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, различных бросках и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; метание мяча в цель различными способами и с различного расстояния.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игр надо стремиться развивать комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».

**Развитие внимания.** Надо научить учащихся быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где тре-

буется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

**Развитие мышления, памяти, представления и воображения.** У учащихся необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

**Развитие способности управлять эмоциями.** Обучение учащихся приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе учебной и соревновательной деятельности.

**Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается учащийся в процессе учебно-соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать учащийся - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности учащихся вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние подвижные и спортивные игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и педагог. Педагог должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**2. Психологическая подготовка** к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящее занятие;
- 2) изучение конкретных условий предстоящего занятия;
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре

## Календарно-тематическое планирование

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
					Кол-во часов	Форма организации деятельности	Кол-во часов	Форма организации деятельности
1	1	Техника по ОТ и П.Б. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.		2	1	групповая	1	групповая
2	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) / Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		3			2	Индивидуальная Групповая
3	3	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия		3			2	Групповая
4	4	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) / Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		2			2	Групповая
5	5	Пас предплечьями в движении.		2			2	Групповая
6	5	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.		2			2	Групповая
7	6	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) / Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		2			2	Групповая
8	6	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.		2			2	Групповая
9	7	Пас предплечьями в движении.		2			2	Групповая
10	7	Пас предплечьями на точность.		2			2	Групповая
11	8	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.		2			2	Групповая
12	8	Боковая подача.		2			2	Групповая
13	9	Подвижные игры и эстафета.		2			2	Групповая
14	10	Подача и пас предплечьями.		2			2	Групповая
15	11	Подача и пас предплечьями.		2			2	Групповая

16	12	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.		2			2	Групповая
17	12	Прием подачи в правой и левой задних зонах.		2			2	Групповая
18	13	Нацеленная подача		2			2	Групповая
19	13	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.		2			2	Групповая
20	14	Умение взаимодействию с другими игроками.		2			2	Групповая
21	15	Товарищеские игры		2	1	групповая	1	Групповая
22	16	Инструктаж по технике безопасности. Развитие силовых способностей. Игры в группах		2	1	групповая	1	Групповая
23	17	Пас-отскок мяча-пас.		2			2	Групповая
24	18	Упражнения для мышц плечевого пояса Развитие координационных способностей.		2			2	Групповая
25	18	Короткий пас, пас назад, длинный пас.		2			2	Групповая
26	19	Передача – перемещение-передача.		2			2	Групповая
27	19	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.		2			2	Групповая
28	20	Передача безадресного мяча.		2			2	Групповая
29	20	Короткий пас , пас назад, длинный пас.		2			2	Групповая
30	21	Круг за кругом.		2			2	Групповая
31	21	Высокая прострельная передача.		2			2	Групповая
32	22	Пас из неудобного положения.		2			2	Групповая
33	22	Пас из неудобного положения.		2			1	Групповая
34	23	Высокая прострельная передача.		2			2	Групповая
35	23	Короткий пас , пас назад, длинный пас.		2			2	Групповая
36	24	Подача, пас предплечьями и второй пас.		2			2	Групповая
37	25	Игра “Кому принимать подачу?”		2			2	Групповая
38	25	Нижняя подача.		2			2	Групповая
39	26	Нижняя подача.		2			2	Групповая
40	26	Игра “Круг за кругом”.		2			2	Групповая
41	27	Пас предплечьями на точность.		2			2	Групповая

42	27	Пас предплечьями на точность.		2		2	Групповая
43	28	Пас из неудобного положения.		2		2	Групповая
44	29	Упражнения с набивными и теннисными мячами.		2		2	Групповая
45	30	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) / Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		2		2	Групповая
46	30	Передача – перемещение-передача.		2		2	Групповая
47	31	Верхняя подача.		2		2	Групповая
48	31	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.		2		2	Групповая
49	32	Пас из неудобного положения.		2		2	Групповая
50	33	Техника атакующего удара.		2		2	Групповая
51	34	Техника по ОТ и ПБ. Упражнения для мышц ног и таза.		2		2	Групповая
52	35	Пас из неудобного положения.		2		2	Групповая
53	36	Пас из неудобного положения.		2		2	Групповая
54	37	Игра пионербол.		2		2	Групповая
55	38	Игра "Подай и попади"		2		2	Групповая
56	39	Общеразвивающие упражнения.		2		2	Групповая
57	40	Игра "Сумей передать и подать"		2		2	Групповая
58	41	Игра "Кому принимать подачу"		2		2	Групповая
59	42	Короткий пас , пас назад, длинный пас.		2		2	Групповая
60	43	Пас в движении.		2		2	Групповая
61	43	Подача с лицевой линии.		2		2	Групповая
62	44	Игра "Берем игру на себя"		2		2	Групповая
63	45	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)		2		2	Групповая
64	46	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)		2		2	Групповая
65	47	Подвижные игры и эстафета.		2		2	Групповая
66	48	Пас в движении.		2		2	Групповая
67	49	Передача-перемещение-передача.		2		2	Индивидуальная Групповая

**Всего: 136 часов**

### **Оборудование**

Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные  
Насос для накачивания мячей с иглой  
Сетка для хранения мячей  
Конус игровой  
Фишки  
Стенка гимнастическая  
Скамейка гимнастическая  
Комплект матов гимнастических  
Коврик гимнастический  
Скакалка гимнастическая  
Комплект для соревнований  
Аптечка медицинская

### **Список литературы**

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
8. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.