

Департамент по образованию администрации Волгограда  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МОУ ДЮЦ Волгограда  
от «28» августа 20 19 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда  
Г.М. Минина  
«28» августа 20 19 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 6 - 14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Кирносков Сергей Владимирович,  
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2019

## Содержание

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Стр.</b>
	<b>Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	10
	<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации	13
2.4.	Оценочные материалы	13
2.5.	Методические материалы	15
2.6.	<b>Список литературы</b>	16

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Программа разработана на основании:**

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

#### **Общая характеристика программы:**

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику дополнительная общеразвивающая программа по волейболу «Волейбол».

**Направленность (профиль) программы** - физкультурно-спортивная.

#### **Актуальность программы**

Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.).

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки,

удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Педагогическая целесообразность**

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. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

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 мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Новизна программы в том, что учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

### **Адресат программы**

Программа разработана для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста от 6 до 14 лет. К занятиям допускаются учащиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного развития учащихся, возрастных стимулов и интересов.

В младшем школьном возрасте функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения. Естественной для детей этого возраста является потребность в высокой двигательной активности.

В целом этот возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Занятия с детьми этого возраста строятся с учетом показателей функциональных возможностей детского организма. В содержание таких занятий обязательно включаются подвижные игры. Доминирующим методом в таких занятиях является игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий непринужденно выполнять задания. Проведение с детьми данного возраста однообразных и монотонных занятий с большими физическими и психологическими нагрузками недопустимо.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. На данный период приходится быстрое развитие мышечной системы. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. У детей данной возрастной группы адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно ниже, чем в юношеском возрасте. В этот период отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Дети в этом возрасте обладают меньшей способностью задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода, у них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности. А вот скоростные способности и выносливость в этот период развиваются умеренно. Низкие темпы развития присущи такому физическому качеству, как гибкость.

В данный возрастной период процесс обучения и тренировки все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все больше по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. Наряду с повышением уровня общей и специальной физической подготовки ставятся задачи овладения занимающимися сложными техническими приемами, основными групповыми и командными тактическими действиями, определению игрового амплуа.

#### **Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Продолжительность образовательного процесса – 144 часа, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы. Срок реализации программы – 1 год.

Уровень программы – базовый.

**Формы обучения** - очная форма.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** – занятия проводятся в 1-й год обучения 2 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Общее количество учебных часов в год – 144 часа

**Особенности организации образовательного процесса** - группы учащихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом кружка; состав группы постоянный. Максимальное количество человек в группе 20-25 человек, минимальное - 15 человек.

Данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную. Занятия по программе состоят из теоретической и практической части, наибольшее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально

компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, просмотра видеоматериала.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – содействие всестороннему развитию личности учащегося посредством занятий волейболом.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

### **Образовательные (предметные) задачи:**

- поэтапно обучить техническим приемам игры и тактическим действиям с постепенным переходом к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повысить игровую культуру на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

### **Личностные задачи:**

- воспитать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;
- сформировать потребность в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитать трудолюбие, выдержку.
- воспитать волевые качества.

### **Метапредметные задачи:**

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

## 1.3. Содержание программы

### Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестаци и/ контроля
		всего	теор. занят ия	практ. заняти я	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Опрос
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	Выполнен ие нормативо в по ОФП
2.1	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	
2.2	Упражнения на снарядах и тренажерах	10	-	10	
2.3	Спортивные и подвижные игры	14	-	14	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	-	<b>40</b>	Выполнен ие нормативо в по СФП
3.1	Упражнения направленные на развитие силы	8	-	8	

3.2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8	-	8	
3.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	8	-	8	
3.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	8	-	8	
3.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	8	-	8	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	
4.1	Приёмы и передачи мяча	14	2	12	
4.2	Подачи мяча	10	-	10	
4.3	Стойки	2	-	2	
4.4	Нападающие удары	6	-	6	
4.5	Блоки	6	-	6	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Выполнение нормативов в по тактической подготовке
5.1	Тактика подач	10	-	10	
5.2	Тактика приёмов и передач	10	2	8	
<b>6.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Опрос
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

### Содержание учебного плана 1-й год обучения

#### Тема 1: Введение

**Теория:** инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

#### Тема 2: Общая физическая подготовка

**Теория:** Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.



**Практика:** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

### **Тема 3: Специальная физическая подготовка**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу педагога. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. 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 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### **Тема 4: Техническая подготовка**

**Теория:** Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

**Практика:** Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

### **Тема 5: Тактическая подготовка**

**Теория:** Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе

наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

**Практика:** Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

#### **Тема 6: Правила игры**

**Теория:** Знание правил игры в волейбол. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.

**Практика:** Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**Учащиеся должны знать:**

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

человека;

- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления

здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических

навыков;

- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Личностные результаты:**

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).
- освоение социальных норм, правил поведения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование ценности здорового образа жизни.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами во время учебно-тренировочных занятий волейболом;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебно-тренировочных занятий волейболом и способности конструктивно действовать в ситуациях успеха;
- формирование универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

***Познавательные УУД:***

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов волейбола;

***Коммуникативные УУД:***

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
1-й год обучения	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
<b>Этапы образовательного процесса</b>		<b>1-й год обучения</b>					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы, учащиеся примут участие в соревновательных мероприятиях.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Квалификационный турнир по волейболу МОУ ДЮЦ Волгограда.	Декабрь	С.В. Кирносов
2.	Открытый турнир по волейболу, посвященный Сталинградской битве.	Февраль	С.В. Кирносов
3.	Квалификационный турнир МОУ ДЮЦ Волгограда по волейболу, посвященный 23 февраля.	Февраль	С.В. Кирносов
4.	Квалификационный турнир МОУ ДЮЦ Волгограда по волейболу, посвященный «Международному женскому дню - 8 марта».	Март	С.В. Кирносов
5.	Итоговый квалификационный турнир МОУ ДЮЦ Волгограда по волейболу.	Май	С.В. Кирносов

### 2.2. Условия реализации программы

Для занятий по программе требуется:

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал 9×18 м.

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная – 2 шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка - 1 шт.
4. гимнастические скамейки – 4 шт.

5. гимнастические маты – 6 шт.
6. скакалки - 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг) – 3 шт.
8. мячи волейбольные – 15 шт.
9. рулетка- 1 шт.

Техническое оснащение:

1. проектор;
2. экран;
3. CD – диски;
4. компьютер.

Информационное обеспечение:

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ.
2. <https://edu.gov.ru/> - сайт Министерства просвещения РФ.
3. <http://fvvo.ru/> - сайт Федерации волейбола Волгоградской области.
4. <http://www.volley.ru/> - сайт Всероссийской федерации волейбола.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой.

### 2.3. Формы аттестации

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** являются: грамота, диплом, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, контрольных тестов и упражнений; учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения, фото, отзыв детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** результативность товарищеских игр и соревнований; результаты сдачи контрольных нормативов, спортивные конкурсы, праздники, открытое занятие.

### 2.4. Оценочные материалы

Достижение детей позволяет увидеть проведение различных соревнований и организация сдачи контрольных нормативов. Контрольными соревнованиями можно считать игры внутри группы, игры с сильным и слабым противником, товарищеские игры с другой командой.

#### Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

### Содержание и методика проведения контрольных испытаний

**Челночный бег 5×6 м.** Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

**Бег 30м.** Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

**Прыжок в длину с места.** Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3 м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: с 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач - 10.

## **2.5. Методические материалы**

**Методы обучения:** словесный (описание, разъяснение, рассказ, разбор, указание); наглядный (показ упражнений и техники приемов, демонстрация, жестикуляция); практический (упражнения метод разучивания по частям, соревновательный); игровой, методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

### **Формы организации образовательного процесса**

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

### **Дидактическое обеспечение программы:**

1. Карточка упражнений по волейболу (карточки).
2. Карточка общеразвивающих упражнений для разминки.
3. Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
4. Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
5. «Правила игры в волейбол».
6. Видеозаписи выступлений учащихся.
7. «Правила судейства в волейболе».
8. Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

**Педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

### **Алгоритм учебного занятия:**

Структура типового занятия включает следующие части:

1. Организационный момент. Построение. Разъяснение учебной цели (темы) занятия.

2. Подготовительная часть (направлена на организацию учащихся, ознакомление их с содержанием занятия и подготовку к основной работе. В качестве подготовки к основной работе применяются общие и специальные физические упражнения).

3. Основная часть (содержание основной части решает главную задачу занятий – повышение физической подготовленности, обучение, а потом совершенствование техники и тактики).

4. Заключительная часть (направлена на постепенное снижение тренировочной нагрузки, на снятие чрезмерного возбуждения).

5. Подведение итогов занятия (построение, оценка выполнения упражнений, рефлексия (чему научились/что узнали/как к этому относимся/как будем использовать новое знание)).

## 2.6. Список литературы

### Основная учебная литература:

1. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. Москва: ВФВ., 2014. № 18. 63 с.

2. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Силаевой, Л.В. Булькиной, Н.Ю. Беловой. Москва: ВФВ., 2014. № 17. 134 с.

3. Пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011. 77 с.: ил.

4. Стецко В. Волейбольный гид. / В. Стецко, И. Трисвятский. Выпуск №10 Ежегодный справочник 2014-2015. Москва: ВФВ., 2014. 346 с.

### Дополнительная учебная литература:

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. М.: «Просвещение», 1976. 111с.

2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) М.: Советский спорт. 2005. 112 с.

3. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. Волгоград: Учитель, 2011. 251с.

4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М.: Физическая культура и спорт, 1983. 144с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 480 с.

### Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / под ред. В.С. Родиченко. 15-е изд. М: ФиС, 2005. 144 с.



2. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2005. 192 с.

3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. М.: Просвещение, 2012. 649 с.

4. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. М.: ФиС, 2000. 111 с.

Литература для родителей:

1. Книга случаев в волейболе: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, 2001. 41 с.

2. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: ФиС, 1982.