

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ  
МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ  
МАРИ-ТУРЕКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МАРИ-ТУРЕКСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №6 от 28.06.2021 г.

Утверждаю  
Директор МУ ДО  
«Мари-Турекский ЦДО»  
Приказ №29 от 29.06.2021 г.  
С.Г. Чернова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) ПО КУРСУ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст детей: 8 -12 лет.  
Срок реализации программы: 3 года.  
Уровень: базовый  
Автор составитель: Крупин  
С.А. тренер-преподаватель высшей  
квалификационной категории

п. Мари-Турек  
2021 г.

## Раздел №1 Комплексосновныххарактеристикпрограммы

### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09 3242).

#### **Программа направлена на:**

- Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
- Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
- Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- Обеспечение эмоционального благополучия обучающихся.
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы обеспечивают строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных волейболистов, преимственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 12 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на

учебно-тренировочных занятиях. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

**Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- Теоретические и групповые практические занятия;
- Тренировки по индивидуальным планам;
- Календарные соревнования;
- Учебные и товарищеские игры;
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

### **Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в группе.**

Большее внимание в программе уделяется **СФП**, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

**Сроки реализации программы:** 3 года.

**Объем реализации программ:** Всего 6 ч. в неделю, 36 рабочих недель, 216 часов в год.

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы – базовый.**

Программа служит основным документом для содействия успешному решению задач физического воспитания детей в возрасте с 8 до 12 лет. Для всех этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

**Основной показатель работы и ожидаемый (планируемый) результат:**

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;
- выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической

подготовки (по истечении каждого года);

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** подготовка детей к начинающим достижениям игры в волейбол.

### **Обучающие задачи:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

### **Воспитывающие задачи:**

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **Развивающие задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

## **Планируемые результаты**

### **Ожидаемые результаты работы:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях;
- таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- выполнение начальных спортивных разрядов.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **Знать:**

- технику приема и передачи мяча в волейболе;
- технику нападающего удара в волейболе;
- технику подачи мяча в волейболе.

#### **Уметь:**

- играть по упрощенным правилам волейбола.

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

### Содержание программы Учебный план 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техническая подготовка	47	1	46	
2.	Тактическая подготовка	45	1	44	
3.	Правила игры в волейбол	37	1	36	
4.	Общая физическая подготовка	45	1	44	зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	28	1	27	
6.	Контрольные испытания.	4		4	собеседование
7.	Контрольные игры и судейская практика.				Контрольные нормативы
8.	Соревнования.	10		10	
	Итого:	216	5	211	Итоговый зачет

### Учебный план 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техническая подготовка	47	1	46	
2.	Тактическая подготовка	45	1	44	
3.	Правила игры в волейбол	33	1	32	
4.	Общая физическая подготовка	45	1	44	зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	28	1	27	
6.	Контрольные испытания.	4		4	собеседование
7.	Контрольные игры и судейская практика.	4	1	3	Контрольные нормативы
8.	Соревнования.	10		10	
	Итого:	216	6	210	Итоговый зачет

### Учебный план 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техническая подготовка	47	1	46	

2.	Тактическая подготовка	45	1	44	
3.	Правила игры в волейбол	33	1	32	
4.	Общая физическая подготовка	45	1	44	зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	28	1	27	
6.	Контрольные испытания.	4		4	собеседование
7.	Контрольные игры и судейская практика.	4	1	3	Контрольные нормативы
8.	Соревнования.	10		10	
	Итого:	216	6	210	Итоговый зачет

### Краткое содержание изучаемого курса обучения

#### 1. Гигиена волейболиста.

- Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.
- Самоконтроль спортсмена.
- Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.
- Оказание первой медицинской помощи (до врача).

#### 2. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещение;
- подача;
- передача;
- нападающий удар;
- блокирование.

#### 3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений-это:

- умение принять 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.

4. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: перемещения;

- прием нападающего удара;
- прием подачи;
- передачи;подача мяча;
- нападающие удары;

- блокирование.
- 5. Тактика нападения и тактика защиты:
  - индивидуальные действия,
  - групповые действия,
  - командные действия.

6. Правила игры в волейбол

- Правила игры в волейбол;
- Методика судейства;
- Терминология и судейские жесты.

7. Общая физическая подготовка.

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:

- перекуты;
- кувырки;
- стойки.

Спортивные игры:

баскетбол;

футбол;

гандбол.

Подвижные игры и эстафеты.

8. Специальная физическая подготовка.

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 тренера;
- игры и эстафеты с препятствиями.

9. Контрольные испытания.  
 контрольные испытания по общей физической подготовке;  
 контрольные испытания по технической подготовке;  
 контрольные игры и судейская практика;  
 соревнования между группами.
10. Судейство во время товарищеских игр:  
 – ведение протокола;  
 – выполнение обязанностей первого и второго судей;  
 – судей на линии.
11. Соревнования.  
 Участие в соревнованиях различного уровня.
12. Судейство во время игры

### Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	число	Форма занятия и контроля	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения
	сентябрь-октябрь		беседа	Тактические действия.		спортзал
			беседа	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.		спортзал
			беседа	Техническая подготовка.		спортзал
			практическое занятие	Тактические действия.		спортзал
			практическое занятие	Специальная физическая подготовка.		спортзал
			беседа	Техническая подготовка.		спортзал
			беседа	Тактическая подготовка.		спортзал
			игра	Техническая подготовка.		спортзал
			игра	Общая физическая подготовка.		спортзал
		ноябрь-декабрь		беседа	Техническая подготовка.	
			игра	Специальная физическая подготовка.		спортзал
			беседа	Техническая подготовка.		спортзал
			практическое занятие	Общая физическая подготовка.		спортзал
			беседа	Тактическая подготовка.		спортзал
			беседа	Общая физическая подготовка.		спортзал
			беседа	Тактические действия.		спортзал
			беседа	Специальная физическая подготовка.		спортзал
			беседа	Тактика защиты.		спортзал



		игра	Техническая подготовка.	спортзал	
		игра	Специальная физическая подготовка.	спортзал	
		беседа	Техническая подготовка.	спортзал	
		игра	Техническая подготовка.	спортзал	
		беседа	Общая физическая подготовка.	спортзал	
		практическое занятие	Контрольные испытания	спортзал	
	январь-февраль	практическое занятие	Техника нападения.	спортзал	
		игра	Техника защиты.	спортзал	
		игра	Техника нападения.	спортзал	
		игра	Техника защиты.	спортзал	
		игра	Общая физическая подготовка.	спортзал	
		беседа	Специальная физическая подготовка.	спортзал	
		практическое занятие	Техническая подготовка .	спортзал	
		беседа	Тактическая подготовка.	спортзал	
		практическое занятие	Правила игры в волейбол	спортзал	
		игра	Тактическая подготовка.	спортзал	
		игра	Техника нападения.	спортзал	
		игра	Техника Защиты.	спортзал	
		практическое занятие	Правила игры в волейбол	спортзал	
		март	игра	Общая физическая подготовка.	спортзал
			практическое занятие	Тактика защиты.	спортзал
			игра	Общая физическая подготовка.	спортзал
	практическое занятие		Правила игры в волейбол	спортзал	
	игра		Тактика защиты.	спортзал	
	беседа		Контрольные игры и судейская практика	спортзал	
	игра		Тактика нападения	спортзал	
	практическое занятие		Тактика защиты.	спортзал	
	игра		Соревнования	спортзал	
	игра		Общая физическая подготовка.	спортзал	
	беседа		Техническая подготовка.	спортзал	
	апрель-май	практическое занятие	Правила игры в волейбол	спортзал	
		игра	Тактическая подготовка.	спортзал	
		игра	Тактика защиты.	спортзал	

			практическое занятие	Правила игры в волейбол		спортзал
			игра	Контрольные игры и судейская практика		спортзал
			беседа	Правила игры в волейбол		спортзал
			практическое занятие	Контрольные испытания.		спортзал
			беседа	Правила игры в волейбол		спортзал
<b>ИТОГО</b>					<b>276</b>	

### Календарный учебный график на 2 год обучения

№ п/п	Месяц	число	Форма занятия и контроля	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения
	сентябрь-октябрь		беседа	Тактические действия.	5	спортзал
			беседа	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	5	спортзал
			беседа	Техническая подготовка.	7	спортзал
			практическое занятие	Тактические действия.	8	спортзал
			практическое занятие	Специальная физическая подготовка.	3	спортзал
			беседа	Техническая подготовка.	5	спортзал
			беседа	Тактическая подготовка.	7	спортзал
			игра	Техническая подготовка.	6	спортзал
			игра	Общая физическая подготовка.	8	спортзал
	ноябрь-декабрь		беседа	Техническая подготовка.	5	спортзал
			игра	Специальная физическая подготовка.	12	спортзал
			беседа	Техническая подготовка.	8	спортзал
			практическое занятие	Общая физическая подготовка.	7	спортзал
			беседа	Тактическая подготовка.	5	спортзал
			беседа	Общая физическая подготовка.	7	спортзал
			беседа	Тактические действия.	6	спортзал
			беседа	Специальная физическая подготовка.	5	спортзал
			беседа	Тактика защиты.	7	спортзал
			игра	Техническая подготовка.	10	спортзал
			игра	Специальная физическая подготовка.	3	спортзал
			беседа	Техническая подготовка.	7	спортзал
			игра	Техническая подготовка.	7	спортзал
			беседа	Общая физическая подготовка.	8	спортзал

		практическое занятие	Контрольные испытания	5	спортзал	
	январь-февраль	практическое занятие	Техника нападения.	7	спортзал	
		игра	Техника защиты.	7	спортзал	
		игра	Техника нападения.	6	спортзал	
		игра	Техника защиты.	5	спортзал	
		игра	Общая физическая подготовка.	7	спортзал	
		беседа	Специальная физическая подготовка.	7	спортзал	
		практическое занятие	Техническая подготовка .	3	спортзал	
		беседа	Тактическая подготовка.	5	спортзал	
		практическое занятие	Правила игры в волейбол	9	спортзал	
		игра	Тактическая подготовка.	7	спортзал	
		игра	Техника нападения.	5	спортзал	
		игра	Техника Защиты.	5	спортзал	
		практическое занятие	Правила игры в волейбол	9	спортзал	
		март	игра	Общая физическая подготовка.	7	спортзал
			практическое занятие	Тактика защиты.	7	спортзал
	игра		Общая физическая подготовка.	9	спортзал	
	практическое занятие		Правила игры в волейбол	9	спортзал	
	игра		Тактика защиты.	7	спортзал	
	беседа		Контрольные игры и судейская практика	2	спортзал	
	игра		Тактика нападения	5	спортзал	
	практическое занятие		Тактика защиты.	5	спортзал	
	игра		Соревнования	12	спортзал	
	игра		Общая физическая подготовка.	7	спортзал	
	беседа		Техническая подготовка.	3	спортзал	
	апрель-май		практическое занятие	Правила игры в волейбол	9	спортзал
		игра	Тактическая подготовка.	5	спортзал	
		игра	Тактика защиты.	6	спортзал	
		практическое занятие	Правила игры в волейбол	9	спортзал	
		игра	Контрольные игры и судейская практика	5	спортзал	
		беседа	Правила игры в волейбол	5	спортзал	
		практическое занятие	Контрольные испытания.	5	спортзал	

			беседа	Правила игры в волейбол	5	спортзал
<b>ИТОГО</b>					<b>360</b>	

### Календарный учебный график на 2021 год

№ п/п	Месяц	число	Форма занятия и контроля	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения
1-5	сентябрь-октябрь		беседа	Тактические действия.		спортзал
6-10			беседа	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.		спортзал
11-17			беседа	Техническая подготовка.		спортзал
18-25			практическое занятие	Тактические действия.		спортзал
26-28			практическое занятие	Специальная физическая подготовка.		спортзал
29-33			беседа	Техническая подготовка.		спортзал
34-40			беседа	Тактическая подготовка.		спортзал
41-46			игра	Техническая подготовка.		спортзал
47-54			игра	Общая физическая подготовка.		спортзал
55-59	ноябрь-декабрь		беседа	Техническая подготовка.		спортзал
60-71			игра	Специальная физическая подготовка.		спортзал
72-79			беседа	Техническая подготовка.		спортзал
80-86			практическое занятие	Общая физическая подготовка.		спортзал
87-91			беседа	Тактическая подготовка.		спортзал
92-98			беседа	Общая физическая подготовка.		спортзал
99-104			беседа	Тактические действия.		спортзал
105-109			беседа	Специальная физическая подготовка.		спортзал
110-116			беседа	Тактика защиты.		спортзал
117-126			игра	Техническая подготовка.		спортзал
127-129			игра	Специальная физическая подготовка.		спортзал
130-136		беседа	Техническая подготовка.		спортзал	

137-143	январь-февраль		игра	Техническая подготовка.		спортзал
144-151			беседа	Общая физическая подготовка.		спортзал
152-156			практическое занятие	Контрольные испытания		спортзал
157-163			практическое занятие	Техника нападения.		спортзал
164-170			игра	Техника защиты.		спортзал
171-176			игра	Техника нападения.		спортзал
177-181			игра	Техника защиты.		спортзал
182-188			игра	Общая физическая подготовка.		спортзал
189-195			беседа	Специальная физическая подготовка.		спортзал
196-198			практическое занятие	Техническая подготовка .		спортзал
199-203			беседа	Тактическая подготовка.		спортзал
204-212			практическое занятие	Правила игры в волейбол		спортзал
213-219			игра	Тактическая подготовка.		спортзал
220-224			игра	Техника нападения.		спортзал
225-229			игра	Техника Защиты.		спортзал
230-238		практическое занятие	Правила игры в волейбол		спортзал	
239-245	март		игра	Общая физическая подготовка.		спортзал
246-252			практическое занятие	Тактика защиты.		спортзал
253-261			игра	Общая физическая подготовка.		спортзал
262-270			практическое занятие	Правила игры в волейбол		спортзал
271-277			игра	Тактика защиты.		спортзал
278-279			беседа	Контрольные игры и судейская практика		спортзал
280-284			игра	Тактика нападения		спортзал
285-289			практическое занятие	Тактика защиты.		спортзал
290-301			игра	Соревнования		спортзал
302-			игра	Общая физическая		спортзал

308				подготовка.	
309-311			беседа	Техническая подготовка.	спортзал
312-320	апрель-май		практическое занятие	Правила игры в волейбол	спортзал
321-325			игра	Тактическая подготовка.	спортзал
326-331			игра	Тактика защиты.	спортзал
332-340			практическое занятие	Правила игры в волейбол	спортзал
341-345			игра	Контрольные игры и судейская практика	спортзал
346-350			беседа	Правила игры в волейбол	спортзал
351-355			практическое занятие	Контрольные испытания.	спортзал
356-360			беседа	Правила игры в волейбол	спортзал
<b>ИТОГО</b>					<b>276</b>

Допускается внесение корректировок в календарный учебный график в течение учебного года.

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-технические условия:**

– обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 2 штуки;
2. Стойки волейбольный – 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка – 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки – 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты – 3 штуки.
6. Скакалки – 30 штук.
7. Мячи набивные – 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы – 25 штук.
9. Гантели различной массы – 20 штук.
10. Мячи волейбольные – 30 штук.
11. Мячи для мини-волейбола – 20 штук
12. Туристическое снаряжение для походов на 15 – 20 человек.
13. Рулетка – 2 штуки.
14. Макет площадки с фишками – 2 комплекта.

#### **Педагогические условия:**

– учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр

- «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

### **Формы аттестации**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

### **Методическое обеспечение**

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ  Объяснение	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия,	Опрос

		материала	диалог, рассказ)	
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера,	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой



	действий		выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков,	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

			физических упражнений)	
--	--	--	------------------------	--

### **Форма аттестации**

#### **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.**

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

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

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

#### **Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.**

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на

котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

### Контрольные нормативы

по **общей физической** представлены в таблице:

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
2.	Прыжок в длину с/м (см)	170	190	195	210	220
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50

1. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. **Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3. **Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

### Контрольные нормативы

по **специальной физической** подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2

2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	6	6	7	7
----	---	---	---	---	---	---

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание 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.

### **Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.**

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

### ***Вопросы по теоретической подготовке:***

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.

3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

### **Список литературы для педагогов**

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФКиС при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
4. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);
7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;

9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;

12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;

13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;

14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки», Физкультура и спорт, Москва, 1981;

15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985

#### *Литература для обучающихся:*

1. Твой олимпийский учебник: Учебное Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко ФиС 2005.

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982. ская подготовка

#### **Информационные ресурсы:**

Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу. Режим доступа:<http://dyussh.jimdo.com>