

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
по спортивной игре  
«Волейбол»**

12-17  
3

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы :** -

-

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

-

-

-

-

-

**Отличительные особенности, новизна**

**Адресат программы :** 12-17

**Объем программы:**

**Срок освоения программы: 1**

**Форма обучения :**

**Режим занятий:** 3,5

**Цель программы:**

**Задачи:**

•

•

•

:

•

•

•

:

•

•

•

•

•

**Общие задачи этапа начальной подготовки 1 года обучения.**

5.

6.

**Общие задачи учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.**

-

**Общие задачи учебно-тренировочного этапа 3 года обучения.**

5.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- 
- 
- 
- 
- 
- 

);

.

### Метапредметные результаты:

#### *Регулятивные УУД:*

•

•

•

•

•

•

•

•

#### *Познавательные УУД:*

•

•

•

#### *Коммуникативные УУД:*

•

•

•

•

•

•

**Предметные результаты:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

*Оздоровительные результаты программы:*

- 
- 

**Ожидаемые результаты:**

**В конце первого года обучения обучающиеся будут знать :**

- 
- 
- 
- 

**В конце первого года обучения обучающиеся будут уметь:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**В конце второго года обучения обучающиеся будут знать :**

- 
- 
- 

**В конце второго года обучения обучающиеся будут уметь:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**В конце третьего года обучения обучающиеся будут знать :**

-

- 
- 

**В конце третьего года обучения обучающиеся будут уметь:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

3, 2.

## Учебно-тематический план

**1 год обучения**

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теория	практика
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
1		1	1	-
2		1	1	-
3		1	1	-
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>
1		9	1	8
2		8	1	7
3.		8	1	7
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>5</b>	<b>51</b>
1		8	1	7
2		13	1	12
3.		13	1	12
4.		13	1	12
5.		9	1	8
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>23</b>
1.		9	1	8
2.		6	1	5
3.		6	1	5
4.		6	1	5
<b>V</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>

1.	-	3	-	3
2.		4	1	3
		<b>1</b>	-	<b>1</b>
<b>Итого часов:</b>				
		<b>119</b>	<b>16</b>	<b>103</b>

## 2 год обучения

№.№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теория	практика
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-
1		2	1	-
2		1	1	-
3		2	1	-
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>
1		5	1	4
2		5	1	4
3.		4	1	3
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
1.		8	1	7
2.		3		3
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>5</b>	<b>51</b>
1		8	1	7
2		13	1	12
3.		13	1	12
4.		13	1	12
5.		9	1	8
<b>V</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>23</b>
1.		9	1	8
2.		6	1	5
3.		6	1	5
4.		6	1	5
<b>VI</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
1.	-	3	-	3
2.		4	1	3
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>

<b>Итого часов:</b>			
	<b>119</b>	<b>17</b>	<b>102</b>

### 3 год обучения

№.№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теория	практика
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
1		2	1	-
2		1	1	-
3		2	1	-
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>
1		5	1	4
2		5	1	4
3.		4	1	3
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
1.		8	1	7
2.		3		3
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>5</b>	<b>51</b>
1		8	1	7
2		13	1	12
3.		13	1	12
4.		13	1	12
5.		9	1	8
<b>V</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>23</b>
1.		9	1	8
2.		6	1	5
3.		6	1	5
4.		6	1	5
<b>VI</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
1.	-	3	-	3
2.		4	1	3
		<b>1</b>		<b>1</b>
<b>Итого часов:</b>				
		<b>119</b>	<b>17</b>	<b>102</b>

## Содержание программы

1 год обучения

### I. Основы знаний (3 часа)

*Тема №1.*

*Тема №2.*

*Тема № 3*

### II. Общая физическая подготовка (25 часов)

*Гимнастические упражнения.*

*Легкоатлетические упражнения.*

*Подвижные игры:*

### III. Техническая подготовка (56 часов)

*Овладение техникой передвижений и стоек.*

*Овладение техникой приема и передач мяча*

-2

*Овладение техникой подачи:*

-

*Нападающие удары.*

*Овладение техникой подачи.*

-

#### **IV. Tактическая подготовка (27 часов)**

*Индивидуальные действия:*

*Групповые действия.*

*Командные действия.*

*Tактика защиты.*

#### **V. Контрольные испытания и соревнования (7 часов)**

-

**Итоговое занятие (1 час)**

**2 год обучения**

**I. Основы знаний (3 часа)**

-

**II. Общая физическая подготовка (14 часов)**

*Гимнастические упражнения.*

-

-

*Легкоатлетические упражнения.*

*Подвижные игры:*

### **III. Специальная физическая подготовка (11 часов)**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.*

*Бег с остановками и изменением направления.*

*Подвижные игры:*

*Упражнения для развития прыгучести.*

*Упражнения с отягощением, штанга -*

-

- 20-

- 20-

*Многократные броски набивного мяча*

-

*Прыжки на одной и на обеих ногах*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

#### **IV. Техническая подготовка (56 часов)**

*Подача мяча:*

*Нападающие удары*

*нападающий удар*

*Техника защиты. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:*

*Действия с мячом. Прием мяча:*

*Блокирование:*

*Тактика нападения.*

#### **V. Тактическая подготовка (27 часов)**

*Тактика нападения. Групповые действия в нападении.*

*Командные действия.*

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.*

*Групповые действия.*

*Командные действия.*

*Система игры.*

## **VI. Контрольные испытания и соревнования (7 часов)**

**Итоговое занятие (1 час)**

**3 год обучения**

**I. Основы знаний (3 часа)**

**II. Общая физическая подготовка (14 часов)**

*Гимнастические упражнения.*

*Упражнения для мышц туловища и шеи.*

*Упражнения для мышц ног, таза.*

*Легкоатлетические упражнения.*

*Подвижные игры:*

### **III. Специальная физическая подготовка (11 часов)**

*Упражнения для развития прыгучести.*

*Упражнения с отягощением*

*Подвижные игры:*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

**IV. Техническая подготовка (56 часов)**

*Техника нападения.*

*Перемещения и стойки:*

*Действия с мячом:*

-

*Нападающие удары.*

*Техника защиты. Действия без мяча.*

*Действия с мячом. Прием мяча:*

*Блокирование.*

2.

**V. Tактическая подготовка (27 часов)**

*Техника нападения.*

*Перемещения и стойки:*

*Действия с мячом:*

-

*Нападающие удары.*

*Техника защиты. Действия без мяча.*

*Действия с мячом. Прием мяча:*

*Блокирование.*

**VI. Контрольные испытания и соревнования (7 часов)**

**Итоговое занятие (1 час)**

**Контрольные испытания**

***Общефизическая подготовка***

*Бег 30 м б х 5 м.* -

*Прыжок в длину с места.*

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.*

***Техническая подготовки***

*Испытания на точность передачи.*

-

-

-

*Испытание на точность передачи через сетку.* -

*Испытания на точность подач.*

-5 (1-

1-

-

-

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытание в защитных действиях*

-

-

-

-

- 20.

*Тактическая подготовка.*

### Календарный учебный график

**1 год обучения**

Раздел (тема)/ месяц										
<b>Раздел 1 Основы знаний</b>	2	1								3
<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>	3	3	2	3	2	3	3	3	3	25
<b>Раздел 3 Техническая подготовка</b>	6	7	6	5	5	8	7	8	4	56
<b>Раздел 4 Тактическая подготовка</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
<b>Раздел 5 Контрольные испытания и соревнования</b>				4					3	7
<b>Итоговое занятие</b>									1	1
<b>Всего</b>	14	14	11	14	10	14	14	14	14	119

**2-3 год обучения**

Раздел (тема)/ месяц										
<b>Раздел 1 Основы знаний</b>	2	1								3
<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>	2	2	1	1	2	2	1	2	1	14
<b>Раздел 3 Специальная физическая подготовка</b>	1	2	1	1	1	1	1	2	1	11
<b>Раздел 4 Техническая подготовка.</b>	6	6	6	5	5	8	8	7	5	56

<b>Раздел 5 Тактическая подготовка</b>	3	3	3	3	2	3	4	3	3	27
<b>Раздел 6 Контрольные испытания и соревнования</b>				4					3	7
<b>Итоговое занятие</b>									1	1
<b>Всего</b>	14	14	11	14	10	14	14	14	14	119

### Оценочные материалы

*Входной контроль*  
*Текущий контроль -*  
*Итоговый контроль*

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям по волейболу.

I.	-	15	7	5	3	1	6	4	3	1
		16	9	6	4	2	7	5	3	2
		17	12	9	5	3	9	7	4	3

		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16 17	4 6	3 5	2 3	1 2	3 5	2 4	1 2	0 1
		15 16	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
		15 16	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
		15 16	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
II.		16 17	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
		16 17	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1

III.		15	4	3	2	1	3	2	1	-
		16	6	5	3	2	6	5	3	2
		17	8	6	4	3	6	5	3	2
		16	2	1	1	-	1	1	-	-
		17	2	1	1	-	2	1	-	-
		16 17	2 2	1 1	1 1	- -	1 2	1 1	- -	- -

**Оценочный материал по видам подготовки**

**Физическая подготовка.**

*Бег 30 м 6X5 м.* -

*Прыжок в длину с места.*

*Метание набивного мяча массой* -

**Техническая подготовка.**

***Испытания на точность передачи.***

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подачи.*

-5 (1-

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытание в защитных действиях*

-20.

**Тактическая подготовка.**

-10;

**1.**

2.

**Физическое развитие и физическая подготовленность.**

1		5,9	5,7
2		12,5	12,0
3		32,7	31,0
4		140	160
5		32	40
6	-	4,0	5,0
7	-	6,0	8,0

**Техническая подготовленность**

1		4
2		4
3		3
4		3
5		6
6		3

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке  
(мальчики)**

-															
1	15	18	20												
4	0	0	5	5.9	5.2	4.8	9.3	9.0	8.3	5.00	4.3	4.10	1	6	8
1	16	19	21					8.							
5	0	0	0	5.8	4.8	5.1	9.0	6	8.0	5.50	4.2	3.50	2	7	9
1	17	20	22						7.						
6	5	0	0	5.5	4.9	4.5	8.6	8.4	7	4.40	4.1	3.40	3	8	0

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке  
(девочки)**

-					
---	--	--	--	--	--

15	14 0	17 5	20 0	6. 2	5.4	5. 0	10.0	9.4	8.7	5.2 0	4.5	4.30	5	15	2 1
16	14 5	18 0	20 0	6. 1	5.4	4. 9	9.9	9.3	8.6	5.1 5	4.5	4.20	5	15	2 2
17	15 5	18 5	20 5	6. 0	5.3	4. 9	9.7	9.0	8.5	5.1 0	4.4	4.10	6	16	2 3

### Техническая подготовленность (мальчики)

							-						3,4		
-															
15	5	6	7	5	7	9	5	6	7	3	4	5	3	4	5
16	6	7	8	6	8	1 0	6	7	8	4	5	6	5	6	7
17	7	8	9	7	9	1 2	7	8	9	5	6	7	6	7	8

### Техническая подготовленность (девочки)

							-						3,4		
-															
15	4	5	6	5	6	7	3	4	5	2	3	4	3	4	6
16	5	6	7	6	7	8	4	5	6	3	4	5	4	5	7
17	6	7	8	7	8	9	5	6	7	4	5	6	6	7	9

### Оценочный материал по теоретической подготовке

Тест по теме «Волейбол».

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...
3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...
4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча

является \_\_\_\_\_

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
10. Размер волейбольной площадки и названия линий.
11. Какой подачи не существует?
12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...
13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?
14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
15. Какова высота сетки для мужчин?
16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
- 25.
26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...
27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?
28. Стойка волейболиста помогает игроку ...
29. *Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?*
30. Высота волейбольной сетки для женских команд:

## Методические материалы

:

( - );

).

**Методическое обеспечение программы обучения.**

	<b>Тема программы</b>	<b>Форма организации и проведения занятия</b>	<b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b>
1					
2					
3					

		-			
4		-			
5					
6					

### **Условия реализации программы**

**Материальные условия реализации программы:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## Список литературы

**Для педагога:**

1.

2.

3.

11-

4.

**ля обучающихся:**

1.

2.

3.