


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Игринская средняя общеобразовательная школа №2

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
№ 12 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.О. директора МБОУ  
Игринской СОШ №2  
 О.В. Щепина  
Приказ №154 от «25» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**  
физкультурно-спортивной направленности  
возраст: 11 - 15 лет  
срок реализации: 2023-2024 уч. год

Составитель:  
Широбоков Александр Аркадьевич,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ Игринской СОШ №2

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 г №816; Устава МБОУ Игринской СОШ №2; Положения об организации внеурочной деятельности в МБОУ Игринской СОШ №2.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность:**

Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования, независимой оценке качества ДООП.

Родители отметили важность приобщения к культурным ценностям, развитие физкультурно-спортивной направленности, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол».

Занятия помогают овладеть основами функциональной грамотности, практическими навыками, необходимыми для решения жизненных задач.

**Цель программы:**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни посредством игры в волейбол; воспитать моральные и волевые качества обучающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи, укрепление психического и физического здоровья посредством занятия волейболом;

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

**Обучающие:**

-содействие правильному физическому развитию детей и охрана здоровья; развитие основных двигательных качеств;

-воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

**Развивающие:**

-владеть широким арсеналом двигательных действий и активное

использование в игровой и соревновательной деятельности;

-овладение знаниями, умениями, навыками и правилами игры необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу;

-умение выполнять самостоятельно задания;

-выполнять правила техники безопасности, правила личной гигиены и закаливания.

### **Отличительные особенности программы**

Главная задача программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

**Адресат программы:** программа предназначена для юношей и девушек 11-17 лет желающих заниматься волейболом, не имеющих медицинских противопоказаний.

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике.

Группа разновозрастная, формируются составом не менее 12 и не более 20 человек.

Занятия проводятся на базе Игринской СОШ №3.

**Уровень программы: ознакомительный, стартовый.**

	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
й	Вводны	1 год	Учащиеся получают общее понятие о игре в волейбол. Использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальная сложность предполагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к деятельности

**Объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые и индивидуальные, всем составом. Форма обучения может быть очная, заочная, очно - заочная, также допускается сочетание различных форм обучения.

Виды деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельная работа, мастер - классы, творческие мастерские, Условия, формы и технологии реализации программы «Волейбол» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

– выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;

– вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;

– адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей

уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** 1 год обучения - 1 раз в неделю по 2 академических часа (72 часа в год).

**Формы контроля:** Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам районных и республиканских соревнований.

**Ожидаемые образовательные результаты.**

После прохождения программного материала обучающиеся будут знать и научатся:

**Личностные:**

Обучающиеся будут знать:

- о влиянии физических упражнений на организм учащегося для повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;  
- иметь устойчивый интерес к занятиям по волейболу и уметь работать в команде.

**Метапредметные:**

Обучающиеся научатся:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и активное использование в игровой и соревновательной деятельности;  
- выполнять физические упражнения самостоятельно;  
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения и навыки и участие в различных видах соревновательной деятельности.

## **Предметные:**

Обучающиеся будут знать:

-правила игры и технику безопасности во время игр по волейболу;

-правила личной гигиены закаливания и самоконтроля. Обучающиеся научатся:

-правильно применять знания, навыки и умения необходимые для участия в соревновательной деятельности.

**Условия реализации программы** предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

**Материально-техническое обеспечение:**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи – на пару обучающихся;  
- набивные мячи - на пару обучающихся;  
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

- волейбольная сетка;

- гимнастические маты;

- гантели (1-3 кг.);

- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;

- тактическая доска;

- насос для накачивания мячей;

- конусы;

- эспандеры;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;

- гимнастическая стенка – 6 пролетов;

- перекладины для подтягивания-5-7 штук.

*Информационные ресурсы:*

1. Цифровой фотоаппарат;

2. Цифровая видеокамера;

3. Планшетный компьютер;

4. Персональный компьютер;

6. Телевизор.

## Учебный план программы 1 года обучения

п.п.	№ Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5		Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	14	1	14	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	11	1	11	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	13	1	13	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	11	1	11	Участие в соревнованиях
6	Игровая подготовка	20	1	20	Выполнение игровых ситуаций
7	Контрольные испытания	4		4	Выполнение тестов.
	Итого часов	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>72</b>	
	Вне сетки часов				
8	Участие в соревнованиях	5-8 соревнований			Выполнение игровых ситуаций
9	Медицинское обследование	2 раза			Наличие справки
10	Восстановительные средства	В течение года			наблюдение

## **Воспитательный компонент программы**

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа оранжевого мяча» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Задачи:**

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

2. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

**Результат** воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

### **Планируемые результаты:**

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;

- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

### **Работа с коллективом обучающихся:**

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;

- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

### **Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

## **Направления воспитательной работы**

**1. Духовно-нравственное воспитание** (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России).

**2. Формирование коммуникативной культуры** (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов).

**3. Гражданско-патриотическое воспитание** (формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к себе, как части истории, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа)

**4. Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)** (направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам)

**5. Правовое воспитание и культура безопасности** (формирование и развитие правовых знаний и правовой культуры школьников, законопослушного поведения и гражданской ответственности; развитие правового самопознания; оптимизация познавательной деятельности,



профилактика безнадзорности, правонарушений и преступлений школьников, воспитание основ безопасности)

**6.Интеллектуальное воспитание** (раскрытие, развитие и реализация творческих и интеллектуальных способностей в максимально благоприятных условиях образовательного процесса, развитие интеллектуальной культуры личности, познавательных мотивов)

**7.Самоопределение и профессиональная ориентация** (оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора ими самоопределения и выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности; выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда).

### Календарный план воспитательной работы

Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к дополнительному образованию МБОУ Игринской СОШ №2	сентябрь	
Игра-знакомство «Давай дружить»	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	сентябрь	
Подготовка и участие в школьном этапе олимпиады по физической культуре.	Индивидуальная работа с учащимися по углубленному материалу.	октябрь	
Спортивно – оздоровительная программа «Путь к доброму здоровью»	Воспитание силы воли и выносливости.	октябрь	
Проведение соревнований по баскетболу среди обучающихся школы.	Формирование коллективных взаимодействий. Сопереживание за результат деятельности.	ноябрь	
Родительское собрание совместно с детьми.	Формирование цепочки взаимодействия тренер-ученик-родитель.	ноябрь	
Презентация о великих спортсменах «Сквозь тернии к звездам».	Мотивация детей к регулярным занятиям спортом.	декабрь	
«Урок памяти»,	Воспитание	январь	

	посвященный полному освобождению Ленинграда.	патриотизма.		
2	Активный отдых на природе	Отработка специальных навыков, необходимых для похода	февраль	
3	Участие в школьной конференции проектных и исследовательских работ	Индивидуальная работа с учащимися по написанию проектов	март	
5	Обязанности пешеходов и велосипедистов и их ответственность за нарушение ПДД.	Формирование ответственности за поведение на дороге.	апрель	
7	Квест-игра «Волейбол» (соревновательные упражнения с родителями)	Подведение итогов года. Сплочение коллектива. Постановка задач на самостоятельные занятия в летний период.	май	
8	Составление памяток «Твои безопасные каникулы», размещение в ВК	Выработка умений по составлению памяток	май	

## Содержание дополнительной образовательной программы.

### Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

#### 1. Вводное занятие.

*Теоретическая часть.* Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий волейболом. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

*Практическая часть.* Ознакомление с местами проведения занятий.

1. **Физическая культура и спорт в России.** Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно – спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. **Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

3. **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных

занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания, гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

**4. Основы техники и тактики избранного вида спорта.** Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

**5. Техника безопасности при занятиях волейболом.**

Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

## **Общая физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней

и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными спортсменами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

*Практическая часть.* Содержит материал для формирования у детей общей культуры движений, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и совершенствование базовых умений игры в баскетбол, так же в этом разделе даны упражнения, которые развивают определенные двигательные качества.

Постепенно по мере овладения обучающимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

### 1. Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

Изменение скорости движения строя.

### 2. Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

### 3. Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

### 4. Упражнения для шеи и туловища

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

### 5. Упражнения для всех групп мышц:

физичес

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

6. Акробатические упражнения:

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

7. Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

8. Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с

гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

9. Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

10. Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

11. Упражнения типа «полоса препятствий»:

Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

12. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места,

многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

13. Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок.

14. Спортивные и подвижные игры:

Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры. «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» и др.

#### **Специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

*Практическая часть.*

**Бег** с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок 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.

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 перекат, 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 обучающиеся выполняют определенное действие.

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

**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 па

гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

**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, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные *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 до скоков). 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.

**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.

**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.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. 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.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

## **Техническая подготовка**

*Теоретическая часть.* Влияние правильного передвижения и выбора приема и передачи мяча на конечный результат игрового действия. Влияние правильного взаимодействия с игроками защиты и нападения.

### **Техника нападения**

#### **1. Перемещения и стойки:**

- стойки основная, низкая;
- ходьба, бег;
- перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед;
- остановка шагом;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

#### **2. Передачи мяча сверху двумя руками:**

- над собой на месте и после перемещения различными способами;
- с набрасывания партнера на месте и после перемещения;
- в парах;
- в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;
- с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями;
- на точность с собственного подбрасывания и партнера.



3. **Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:**

- стоя на площадке и в прыжке;
- после перемещения.

4. **Подачи:**

- нижняя прямая: в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;
- через сетку - расстояние 6 м, 9 м;
- из-за лицевой линии в пределы площадки;
- из-за лицевой линии в правую-левую половины площадки.

5. **Нападающий удар прямой:**

- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу стоя у стены;
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

**Техника защиты**

1. **Перемещения и стойки:**

- то же, что в нападении, внимание низким стойкам;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. **Прием мяча сверху двумя руками:**

- после отскока от пола;
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
- прием нижней прямой подачи.

3. **Прием мяча снизу двумя руками:**

- наброшенного партнером на месте и после перемещения;
- в парах, направляя мяч вперед-вверх,
- «жонглирование» стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. **Блокирование:**

- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей в зонах 3, 2, 4;
- «ластами» на кистях, стоя на подставке и в прыжке;
- ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

**Тактическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Влияние правильного передвижения и выбора приема и передачи мяча на конечный результат игрового действия. Влияние правильного взаимодействия с игроками защиты и нападения.

**Тактика нападения**

1. **Индивидуальные действия:**

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи;
- выбор способа отбивания мяча через сетку: двумя руками сверху, кулаком, снизу – стоя, в прыжке;

-вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;  
-подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;  
-передача мяча через сетку на «свободное» место или на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

**2. Групповые действия:**

-взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче;  
- игрока зоны 3 (2) с игроками зон 4 и 2 при второй передаче,  
-игроков задней и передней линии при первой передаче;  
-игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

**3. Командные действия:**

-система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4, 2 (4, 3).

**Тактика защиты**

**1. Индивидуальные действия:**

-выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера;

-выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

**2. Групповые действия:** взаимодействие игроков при приеме подачи и I-ой передачи:

-игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;  
-игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;  
-игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2;  
-игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6

**3. Командные действия:**

-расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**Игровая подготовка**

*Теоретическая часть.* Влияние правильно выбранных командных взаимодействий в защите и нападении. Влияние командной поддержки на индивидуальные действия игрока и игрока на командные действия.

*Практическая часть.*

- Двусторонние игры.

- Товарищеские игры.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **Контрольные упражнения**

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

### **Участие в соревнованиях (вне сетки часов)**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. Не рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно- педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

### **Медицинское обследование (вне сетки часов)**

**Цель:** Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

2. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

3. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом физкультурного диспансера 1 раза в учебном году (октябрь).

### **Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)**

#### **Восстановительные мероприятия**

Основные восстановительные средства:

4. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.

5. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38<sup>0</sup> с добавлением «Хвойного экстракта»).

6. Парная баня – применять накануне «дня отдыха».

7. Массаж и самомассаж.

#### **Восстановительные средства**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

**Педагогические средства восстановления включают:**

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

**Психолого-педагогические средства включают:**

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства восстановления включают:**

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)

- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

**Психологические средства восстановления включают:**

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.

- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

## **1.2. Планируемые результаты реализации программы**

После прохождения программного материала обучающиеся будут знать и научатся:

### **Личностные:**

Обучающиеся будут знать:

- о влиянии физических упражнений на организм учащегося для повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;  
- иметь устойчивый интерес к занятиям по волейболу и уметь работать в команде.

### **Метапредметные:**

Обучающиеся научатся:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и активное использование в игровой и соревновательной деятельности;  
- выполнять физические упражнения самостоятельно;  
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения и навыки и участие в различных видах соревновательной деятельности.

### **Предметные:**

Обучающиеся будут знать:

- правила игры и технику безопасности во время игр по волейболу;  
- правила личной гигиены, закаливания и самоконтроля. Обучающиеся научатся:

- правильно применять знания, навыки и умения необходимые для участия в соревновательной деятельности.

## **Методическое обеспечение программы 1 года обучения**

### ***1. Дидактические материалы:***

- Изучение и освоение технических приемов в волейболе. Учебные пособия в электронном варианте.

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

### ***2. Методические рекомендации:***

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

### ***Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях***

#### ***I. Подготовительная часть***

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

#### ***II. Основная часть***

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

#### ***III. Заключительная часть***

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

### **Этапы обучения.**

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении, 2-й этап – углубленное разучивание

3- й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

## Методическое обеспечение

п/п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Рассказ, показ.	Стенды, фотографии.	компьютер	Анкетирование
2	Инструктажи	Групповая	Беседа о ПШБ, ПДД, антитеррору, подвижным и спортивным играм.	Плакаты, видеоматериалы, учебные пособия	компьютер	
3	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты, опрос
4	Техническая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование.	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи.	Практическая работа, игра
5	Тактическая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование.	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи.	Практическая работа, игра



6	Игровая подготовка (интегральная)	Групповая, командная	Показ, рассказ, фронтальный, практическое занятие, игровой, соревнование.	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи, свиситок, табло.	Практическая работа, игра
7	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	Групповая, командная, индивидуальная	Фронтальный, практическое соревнование.	Протокол	Оснащение спортивного зала, мячи, табло, свиситок.	Практическая работа, соревнования, проколы.

## **(Рабочая программа воспитания)**

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304 - ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» и имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Задачи:**

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.
2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности учащихся.
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

**Результат** воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

### **Планируемые результаты:**

- Проявление творческой активности учащихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

### **Работа с коллективом учащихся:**

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

### **Работа с родителями:**

– организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн);

– содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);

– публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

### **Направления воспитательной работы**

**1. Духовно-нравственное воспитание** (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России)

**2. Формирование коммуникативной культуры** (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов)

**3. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности** (формирование умений распознавания информации, Обучение детей и подростков умению самостоятельного поиска, анализа и обработки информации, развитие у детей и подростков основных информационных умений и навыков в качестве базиса для формирования информационно-независимой личности, обладающей способностью к самостоятельному и эффективному информационному поведению)

**5. Самоопределение и профессиональная ориентация** (оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора ими самоопределения и выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности; выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда)

### **Календарный план воспитательной работы**

	<b>Мероприятия</b>	<b>Цели, задачи</b>	<b>Сроки</b>	<b>Примечания</b>
--	--------------------	---------------------	--------------	-------------------

			проведения	ние
	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений ДО	Сентябрь	Мероприятие с участием родителей
	Игра - квест "Мы все разные, но мы вместе"	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Сентябрь	
	Акция «Наша безопасность»	Формирование представления о безопасности дорожного движения.	Октябрь	
	Новогоднее представление	Формирование умения взаимодействовать в коллективе, создание благоприятной атмосферы в объединении.	Декабрь	Мероприятие с участием родителей
	Всероссийская образовательная акция «Урок цифры»	Привитие нравственных норм при работе и общении в сети интернет, основ кибербезопасности, развитие познавательного интереса к информационной культуре.	Январь	
	Интеллектуальная битва «IT-КВИЗ»	Повышение интереса обучающихся к изучению информатики. Формирование умения работать в команде.	Март	
	Челлендж #ЗдоровыеПривычки	Ориентация учащихся на позицию признания ценности здоровья. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к здоровью.	Апрель	
	Анкетирование «Мой выбор»	Формированию профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями	Апрель	
	Урок Памяти. Участие в акции "Окна Победы" и интернет-акции "Помним! Гордимся!"	Воспитание чувства патриотизма и ответственности за свою Родину, гордости за подвиг нашего народа в Великой Отечественной войне. Формирование общности интересов обучающихся и их семей.	Май	Мероприятие с участием родителей
	Участие в итоговом мероприятии "Звёздный дождь"	Повышение мотивации обучающихся к активной общественной позиции; стремления их к учебной и творческой деятельности. Привлечение родительской общественности к деятельности учреждения и повышение престижа объединения.	Май	Мероприятие с участием родителей

### Календарный график на 72 часов

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	5	
4-10	11-17	18-24	25-01	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5	6-12	13-19	20-26	27-3	4-10	11-17	18-24	25-31
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
8				16				23				32				

Январь				Февраль				Март					Апрель				Май			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	26-3	4-10	11-17	18-24	5-31	1-7	8-14	15-21	22-28	29-5	6-12	13-19	20-31
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
40				48				57					65				72			

## Контрольно – измерительные материалы

### Контрольно- измерительные материалы

Тесты по общей физической и специальной физической подготовке (входящая диагностика).

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 5х6м., с.	12,5	12,7
2.	Прыжок в длину с места, см	165	145
3.	Прыжок вверх «Абалакова», см	18	16
4.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками сидя –м.	2,7	2,4
5.	Подтягивание (ю), отжимание (д)	2	10
6.	Бег 1 км (юн) и (дев)	4.20	4.40

#### Промежуточная аттестация по технической подготовке

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (2)	1
2.	Подача на точность	1
3.	Прием и передача в зону 3	1
4.	Набивание мяча приемом снизу	15
5.	Набивание мяча приемом сверху	15

Тесты по общей физической и специальной физической подготовке (итоговая аттестация).

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 5х6м., с.	12,2	12,5
2.	Прыжок в длину с места, см	170	150
3.	Прыжок вверх «Абалакова», см	20	18
4.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками сидя –м.	3,0	2,7
5.	Подтягивание (ю), отжимание (д)	4	14
6.	Бег 1 км (юн) и (дев)	4.10	4.30

#### Итоговая аттестация по технической подготовке

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (2)	2
2.	Подача на точность	2
3.	Прием и передача в зону 3	2
4.	Чередования приема и передачи мяча сверху и снизу	20

Для перевода на следующий год обучения необходимо выполнение не менее 65% контрольно- измерительных тестов по общей физической подготовке и специальной физической подготовки и технической подготовки.

### Тестовые задания по теоретической части.

**1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**

- а) США б) Канаде
- в) Японии г) Германии

**2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...**

- а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

**3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

- а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году

**4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- а) Произвольно б) По часовой стрелке

- в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

**5. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....**

а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

**6. Волейбольная площадка имеет размеры:**

- а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м

**7. Команда в волейболе состоит из .... игроков.**

- а) 14 б) 12 в) 10 г) 6

**8. Принимать подачу в волейболе имеет право .....**

- а) Любой играющий б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .

**9. В волейболе игроки задней линии атакуют ..... с зоны:**

- а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 .

- в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки

**10. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

**11. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**

- а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук
- в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**12. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного недолетает до игрока?**

- а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой снизу.

**13. Какой подачи не существует?**

- а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу. в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.

**14. До скольких очков ведется счет в решающей партии?**

- а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

**15. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

- а) подача повторяется; б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

**16. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**

- а) подача повторяется; б) подача считается проигранной; в) игра продолжается.

**17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

**18. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить**

групповой блок)?

а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.

**19. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

**20. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

а) быстро переместиться «под мяч»; б) следить за полетом мяча;

Ответы на вопросы.

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	а	а	в	б	а	б	г	а	г	а	а	в	б	в	б	б	а	в	в	а



## Список литературы

### Литература для педагогов

1. Беляева А.В. «Волейбол», Москва 2002, «СпортАкадемПресс», 386 стр.
2. Железняк Ю.Д. «Волейбол. Программы для ДЮСШ, ДЮШОР». М. 2002, «Советский спорт», 112 стр.
3. Железняк Ю.Д. «волейбол в школе», М. «просвещение» 1989, 128 стр.
4. Фидлер М. «волейбол». М. «Физкультура и спорт» 1972, 214 стр.
5. Фурманов А.Г. «Студенческий волейбол» «высшая школа» 1983, 175 стр.
6. «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №1,2, 1994.
7. «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №5, 2008.
8. Грибачева М.А. «Критерии оценивания при обучении волейболу. Развивающие игры» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 8 стр
9. Данилова Г.Н «Игровые упражнения по обучению дикции» // «Физическая культура в школе», 2008, № 5, 31 стр.
10. Дзус В.Н. «Тренажер для волейбола» // «Физическая культура в школе», 2002 № 2, 35 стр.
11. Кенеман А.В, «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр
12. Кобцев С.Н. «О технологии обучения волейболу» // «Физическая культура в школе», 2001, № 4, 31 стр.
13. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.

### Литература для обучающихся

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977, 95 стр.
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.
3. Железняк Ю.Д. «Волейбол в школе», М. «Просвещение» 1989, 128 стр
4. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр.
5. Кунянский В.А. «Волейбол, о судьях и судействе». М. «СпортАкадемПресс», 2002, 184 стр
6. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «просвещение» 1986, 303 стр.
7. Стопард М. «Книга о лице и теле», М. «Панорама», 1992, 255
8. Дихтярёв В. Я., «Волейбол. Обучение нападающему удару» // «Физическая культура в школе», 2001, № 3, 28 стр.  
- Селиванов А.Г. «Учет объёма и эффективности технических действий волейболистов» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 60 стр.  
- Гольберг Н.Д. «особенности организации питания на этапе базовой подготовки» // «спорт в школе» 2008, №11, 45 стр.

8. Грибачева М.А. «Критерии оценивания при обучении волейболу. Развивающие игры» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 8стр
9. Данилова Г.Н «Игровые упражнения по обучению дикции» // «Физическая культура в школе», 2008, № 5 ,31 стр.
10. Дзус В.Н. «Тренажер для волейбола» // «Физическая культура в школе», 2002 № 2, 35 стр.
11. Кенеман А.В, «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр
12. Кобцев С.Н. «О технологии обучения волейболу» // «Физическая культура в школе», 2001, № 4, 31стр.
13. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.

*Интернет-ресурсы:* <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол><https://volleyball18.ru>  
<https://football-match24.com/test-po-volejbolu-s-otvetami-obshhie-voprosy.html>