

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Ницинская средняя общеобразовательная школа»

**ПРИНЯТА** на заседании  
Педагогического совета  
МКОУ «Ницинская СОШ»  
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МКОУ «Ницинская СОШ»  
М.А.Полякова  
Приказ № 120-д от 29.08.2025г.

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

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Шароватов Ян Владиславович,  
учитель физической культуры.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>I Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
<b>II Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>III Сведения об авторе и составители программы</b>	
1. ФИО	Шароватов Ян Владиславович
2. Год рождения	1994
3. Образование	Среднее профессиональное
4. Должность	Учитель физической культуры
5. Квалификационная категория	Первая
6. Электронный адрес, контактный телефон	<a href="mailto:sharovatov-1994@mail.ru">sharovatov-1994@mail.ru</a> 89321232696
<b>IV Сведения о программе</b>	
1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</li> <li>- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;</li> <li>- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</li> <li>- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652 н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по</li> </ul>

	<p>дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</li> <li>- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;</li> <li>- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».</li> <li>- Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Ницинская средняя общеобразовательная школа».</li> </ul>
2. Объем и срок освоения	3 года (27 месяцев), 108 часов
3. Форма обучения	Очная
4. Возраст обучающихся	11 - 16 лет
5. Подвид программы	Возможность обучения одарённых детей
6. Уровень программы	Базовый
7. Тип программы	Модифицированная
<b>VI. Характеристика программы</b>	
1. Цель программы	Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол
2. Учебные разделы/курсы/модули (в соответствии с учебным планом)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Введение в программу;</li> <li>- Техническая подготовка;</li> <li>- Тактическая подготовка;</li> <li>- Техника нападения;</li> <li>- Тактические действия;</li> <li>- Тактика защиты;</li> <li>- Тактика нападения;</li> <li>- Специальная физическая подготовка;</li> <li>- Общая физическая подготовка;</li> <li>- Контрольные игры и испытания.</li> </ul>
3. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	<p>Методы: словесные, наглядные, практические (метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки).</p> <p>Формы: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.</p>
4. Формы мониторинга	<p>Входная диагностика: наблюдение, выполнение контрольных тестов (физических упражнений).</p> <p>Промежуточная аттестация: тестирование, участие в соревнованиях, выполнение практических упражнений.</p> <p>Итоговая аттестация: анкетирование по итогам реализации программы, участие в соревнованиях.</p> <p>Текущий мониторинг: диагностика контрольных</p>

	упражнений.
5. Дата утверждения и последней корректировки	30.08.2022г. 29.08.2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ .....	6
1.1. Пояснительная записка .....	6
1.2. Цель и задачи программы .....	8
1.3. Содержание программы .....	9
Учебный план.....	9
Учебно-тематический план 1 года обучения, 36 часов .....	10
Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения .....	11
Учебно-тематический план 2 года обучения, 36 часов .....	16
Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения .....	17
Учебно-тематический план 3 года обучения, 36 часов .....	21
Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения .....	23
1.4. Планируемые результаты.....	28
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	29
2.1. Условия реализации программы .....	29
2.2. Формы аттестации. Оценочные материалы .....	32
2.3. Список литературы .....	34
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	35

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана для разновозрастного детского объединения. По уровню освоения - общеразвивающая.

Тип программы – модифицированная, разработана на основе изучения программ данного направления и на основе авторской Дополнительной общеразвивающей программы спортивной направленности «Волейбол», Манчик А.И., - Гремячинск: 2017, с изменением структуры программы и коррекцией содержания.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

#### **Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652 н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Ницинская средняя общеобразовательная школа».

**Актуальность программы** обусловлено тем, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Здоровье подрастающего поколения представляет собой один из критериев качества современного образования. Обучение по программе способствует содействию в совершенствовании государственной политики в области воспитания подрастающего поколения; созданию условий для поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Ещё одним актуальным аспектом программы является большой спрос со стороны детей и их родителей на программы данного направления, т.к. материально-технические условия для реализации волейбола в с. Ницинском имеются только на базе МКОУ «Ницинская СОШ». Реализация данной программы позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Педагогическая целесообразность** - усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

**Уровневость программы.** Программа **базового уровня** предполагает овладение основами техники волейбола, учащиеся продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы.

**Адресат общеразвивающей программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Волейбол» рассчитана для работы с детьми 11 - 16 лет, отвечает требованиям современной жизни и учитывает возрастные особенности учащихся.

Возрастные особенности детей *11–13 лет:*

- в качестве образцов для подражания вместо взрослых выступают сверстники;
- развитие духа соперничества, яркое стремление выделиться;
- интерес к повышенной сложности задач.

Возрастные особенности детей *13–16 лет:*

- отроческий, переходный, сложный период, связанным с кризисами развития;
- переход от ребенка к взрослому во всех сферах – физической (конституциональной), физиологической, личностной (нравственной, умственной, социальной);
- в формировании личности происходят существенные сдвиги, которые приводят порой к коренному изменению поведения, прежних интересов, отношений;
- закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности.

Условия, созданные для реализации программы, обеспечивают полноценное физическое развитие детей.

Для того чтобы реализовать потребности детей, проводятся различные мероприятия: эстафеты, соревнование личные и командные, весёлые старты с родителями и детьми, в которых учащиеся могут проявить все свои качества проявляемые в их возрасте. Родители обладают

возможностью влиять на ребенка в связи с его физической, эмоциональной и социальной зависимостью от них. Ребенок получает у родителей поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Набор детей в группу осуществляется без предварительного отбора, принимаются все желающие, проявляющие интерес к занятиям по волейболу и допущенные врачом к занятиям физической культуры. Количество детей в группе: 12 - 15 человек.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

**Объем и срок освоения программы. Режим занятий.**

**Объем программы.** Общее количество учебных часов по программе - 108 часов. В данной программе представлено содержание на 3 года обучения. Продолжительность образовательной части программы (года обучения) - 36 часов.

**Режим занятий.** Количество занятий в неделю – 1 час. Продолжительность занятия - 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Перечень форм обучения:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Перечень видов занятий:** теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания.

**Перечень форм подведения итогов:** опрос; анкетирование; мониторинг динамики развития физических качеств обучающихся; текущая, промежуточная (итоговая) аттестации; соревнования.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

*Развивающие:*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, расширение функциональных возможности организма.

*Воспитательные:*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание потребности к ведению здорового образа жизни.



### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов									Формы контроля/аттестации
		1 год			2 год			3 год			
		Всего	Тео рии	Прак тики	Всег о	Тео рии	Прак тики	Всего	Теор ии	Прак тики	
1	Введение в программу.	1	1	0	2	2	0	1	1	0	Опрос, контрольное тестирование.
2	Техническая подготовка.	10	4	6	7	2,5	4,5	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ выполнения упражнений, учебная игра, учебно – тренировочная игра, учебная игра в волейбол с заданием, соревнования
3	Тактическая подготовка.	6	1	5	4	0,5	3,5	9	2,5	6,5	Наблюдение, опрос, учебная игра, зачёт, соревнования
4	Техника нападения.	2	1	1	3	1	2	2	0,5	1,5	Опрос, зачёт, соревнование, наблюдение, учебно – тренировочная игра, учебная игра
5	Тактические действия.	2	0,5	1,5	3	0	3	2	0	2	Наблюдение, анализ выполнения упражнений, учебная игра, учебно – тренировочная игра
6	Тактика защиты.	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	3	2	1	Наблюдение, опрос, учебная игра в волейбол, учебно – тренировочная игра
7	Техника защиты.	2	1	1	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	Опрос, соревнования, учебная игра, учебная игра в волейбол
8	Тактика нападения.	2	0,5	1,5	3	0	3	3	1	2	Зачёт, опрос, наблюдение, учебная игра, учебная игра в волейбол с заданием
9	Специальная физическая подготовка.	4	1	3	4	0,5	3,5	3	1	2	Наблюдение, опрос, анализ выполнения упражнений, учебно – тренировочная игра, учебная игра
10	Общая физическая подготовка.	3	0	3	3	0	3	3	0,5	2,5	Учебная игра, наблюдение, соревнования, опрос
11	Контрольные игры и испытания.	2	0,5	1,5	3	0,5	2,5	3	0,5	2,5	Товарищеские игры и соревнования, зачёт
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>10,5</b>	<b>25,5</b>	

**Учебно-тематический план 1 года обучения, 36 часов**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение в программу.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Опрос
1.1	Введение. История возникновения волейбола.	0,5	0,5	-	
1.2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	0,5	0,5	-	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Наблюдение, опрос, анализ выполнения упражнений, учебная игра, учебно – тренировочная игра
2.1	Волейбольные стойки. Перемещения.	1	0,5	0,5	
2.2	Пас предплечьями в движении.	1	0,5	0,5	
2.3	Пас предплечьями на точность.	1	-	1	
2.4	Боковая подача.	1	0,5	0,5	
2.5	Передача сверху.	1	0,5	0,5	
2.6	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1	0,5	0,5	
2.7	Передача – перемещение - передача.	1	0,5	0,5	
2.8.	Нижняя подача.	1	0,5	0,5	
2.9	Пас в движении.	1	-	1	
2.10	Удар по отскочившему мячу.	1	0,5	0,5	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Наблюдение, опрос, учебная игра
3.1	Подача и пас предплечьями.	1	-	1	
3.2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1	-	1	
3.3	Пас из неудобного положения.	1	-	1	
3.4	Верхняя подача.	2	0,5	1,5	
3.5	Передача-перемещение-передача.	1	0,5	0,5	
<b>4</b>	<b>Техника нападения</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Зачёт, наблюдение, учебно – тренировочная игра
4.1	Высокая прострельная передача. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1	0,5	0,5	
4.2	Подача, пас предплечьями и второй пас.	1	0,5	0,5	Наблюдение, анализ выполнения упражнений
<b>5</b>	<b>Тактические действия.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	
5.1	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	-	1	
5.2	Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача.	1	0,5	0,5	Наблюдение, учебная игра в волейбол
<b>6</b>	<b>Тактика защиты.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	
6.1	Умение взаимодействию с другими игроками.	1	0,5	0,5	
6.2	Пас из неудобного положения.	1	-	1	Учебная игра в волейбол
<b>7</b>	<b>Техника защиты.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
7.1	Пас из неудобного положения.	2	1	1	

<b>8</b>	<b>Тактика нападения.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Зачёт, наблюдение, учебная игра в волейбол с заданием
8.1	Подача с лицевой линии. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1	-	1	
8.2	Разбег перед атакой. Замедленный удар в центр площадки.	1	0,5	0,5	
<b>9</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Наблюдение, анализ выполнения упражнений, учебная игра
9.1	Волейбольные стойки. Перемещения.	1	0,5	0,5	
9.2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1	-	1	
9.3	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	1	-	1	
9.4	Упражнения с набивными и теннисными мячами. Техника атакующего удара.	1	0,5	0,5	
<b>10</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Соревнование, наблюдение, учебная игра
10.1	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	1	-	1	
10.2	Упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног и таза.	1	-	1	
10.3	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	1	-	1	
<b>11</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Товарищеские игры и соревнования, зачет.
11.1	Спортивные соревнования.	1	0,5	0,5	
11.2	Итоговое занятие.	1	-	1	
	<b>Всего часов за год:</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	

## Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

### Раздел 1. Введение в программу.

#### 1.1. Тема. Введение. История возникновения волейбола.

Теория: вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, электробезопасности. Техника безопасности на занятиях волейболом. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Форма контроля: опрос.

#### 1.2. Тема. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.

Теория: правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Игровое поле и инвентарь.

Форма контроля: опрос.

### Раздел 2. Техническая подготовка.

#### 2.1. Тема. Волейбольные стойки. Перемещения.

Теория: понятие об обучении технике игры. Обучение технике при помощи подготовительных и подводящих упражнений. Изучение основных стоек волейболиста.

Практика: волейбольные стойки (высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо). Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений; двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком.

Форма контроля: наблюдение.

## **2.2. Тема. Пас предплечьями в движении.**

Теория: правила отработка ударов по низкому мячу.

Практика: быстрые перемещения к летящему мячу и отправка паса партнеру (перемещение в нужное место по полету мяча и принятие необходимой стойки для его приема).

Форма контроля: опрос.

## **2.3. Тема. Пас предплечьями на точность.**

Практика: передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:

а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);

б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная.

Форма контроля: учебная игра.

## **2.4. Тема. Боковая подача.**

Теория: правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

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

Форма контроля: анализ выполнения упражнений.

## **2.5. Тема. Передача сверху.**

Теория: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи мяча сверху.

Практика: передача 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.

Форма контроля: наблюдение.

## **2.6. Тема. Короткий пас, пас назад, длинный пас.**

Теория: виды волейбольных пасов. Правильная техника паса в волейболе.

Практика: подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приёмом мяча.

Форма контроля: наблюдение.

## **2.7. Тема. Передача – перемещение – передача.**

Теория: техника передачи мяча с перемещениями.

Практика: многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Форма контроля: учебная игра.

## **2.8. Тема. Нижняя передача.**

Теория: техника нижней передачи мяча в волейболе.

Практика: выбор места для выполнения передачи у сетки, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, снизу, стоя, в прыжке. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

Форма контроля: наблюдение.

## **2.9. Тема. Пас в движении.**

Практика: в парах направляя мяч вперед, вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

Форма контроля: учебная игра.

## **2.10. Тема. Удар по отскочившему мячу.**

Теория: техника удара по мячу.

Практика: прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

Форма контроля: учебно – тренировочная игра.

### **Раздел 3. Тактическая подготовка.**

#### **3.1. Тема. Подача и пас предплечьями.**

Практика: выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приёма мяча от соперника - сверху или снизу.

Форма контроля: учебная игра.

#### **3.2. Тема. Короткий пас, пас назад, длинный пас.**

Практика: передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Форма контроля: наблюдение.

#### **3.3. Тема. Пас из неудобного положения.**

Практика: прием сверху двумя руками. Приём мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), приём нижней прямой подачи.

Форма контроля: наблюдение.

#### **3.4. Тема. Верхняя подача.**

Теория: техника выполнения верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Чередование способов подач на силу и точность.

Форма контроля: учебная игра.

#### **3.5. Тема. Передача – перемещение – передача.**

Теория: распространенные ошибки способов перемещений и их сочетания с передачей мяча.

Практика: система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Форма контроля: опрос.

### **Раздел 4. Техника нападения.**

#### **4.1. Тема. Высокая прострельная передача. Короткий пас, пас назад, длинный пас.**

Теория: техника выполнения прыжка с места и с укороченного разбега. Передача мяча в прыжке.

Практика: прыжок с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.

Форма контроля: зачёт.

#### **4.2. Тема. Подача, пас предплечьями и второй пас.**

Теория: варианты игровых ситуаций.

Практика: групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Подвижные игры «Мяч над сеткой», «Вызов номеров».

Форма контроля: учебно – тренировочная игра.

### **Раздел 5. Тактические действия.**

#### **5.1. Тема. Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.**

Практика: приём мяча снизу двумя руками. Удар в стену сверху одной рукой и приём отскочившего мяча. Нижняя передача на точность.

Форма контроля: наблюдение.

#### **5.2. Тема. Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача.**

Теория: основные тактические способы для выполнения «нацеленной» подачи.

Практика: построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки. Подачи в правую и левую половины площадки. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки. Подачи на точность: в каждую из 6 зон площадки.

Форма контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

## **Раздел 6. Тактика защиты.**

**6.1.** *Тема. Умение взаимодействовать с другими игроками.*

Теория: игровые взаимодействия.

Практика: отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии. Игра «Кому принимать подачу?».

Форма контроля: наблюдение.

**6.2.** *Тема. Пас из неудобного положения.*

Практика: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки - лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом).

Форма контроля: учебная игра в волейбол.

## **Раздел 7. Техника защиты.**

**7.1.** *Тема. Пас из неудобного положения.*

Теория: техника защиты. Взаимосвязь техники нападения и защиты. Правила безопасного выполнения данного упражнения.

Практика: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки - лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом).

Форма контроля: учебная игра в волейбол.

## **Раздел 8. Тактика нападения.**

**8.1.** *Тема. Пас с лицевой стороны. Короткий пас, пас назад, длинный пас.*

Практика: передачи мяча сверху двумя из глубины площадки к сетке для нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике.

Форма контроля: наблюдение, учебная игра в волейбол с заданием.

**8.2.** *Тема. Разбег перед атакой. Замедленный удар в центре площадки.*

Теория: техника нападающего удара в волейболе.

Практика: броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2–3 шага) через сетку в различные зоны площадки. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).

Форма контроля: наблюдение, зачёт.

## **Раздел 9. Специальная физическая подготовка.**

**9.1.** *Тема. Волейбольные стойки. Перемещения.*

Теория: стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Практика: по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Форма контроля: наблюдение.

**9.2. Тема. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.**

Практика: многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки 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.

Форма контроля: учебная игра.

**9.3. Тема. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.**

Практика: прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Форма контроля: анализ выполнения упражнений.

**9.4. Тема. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Техника атакующего удара.**

Теория: техника выполнения атакующего удара. Прямой атакующий удар. Ошибки при выполнении атакующего удара.

Практика: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. 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 в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Форма контроля: наблюдение.

## **Раздел 10. Общая физическая подготовка.**

**10.1. Тема. Упражнения с предметами, со скакалками и мячами.**

Практика: упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении.

Форма контроля: соревнование.

**10.2. Тема. Упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног и таза.**

Практика: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Форма контроля: наблюдение.

**10.3. Тема. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.**

Практика: игры «Волейбольный обстрел», «Быстрые передачи».

Форма контроля: учебная игра.

## **Раздел 11. Контрольные испытания и соревнования.**

**11.1. Тема. Спортивные соревнования.**

Теория: планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика: двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Форма контроля: товарищеские игры и соревнования.

**11.2. Тема. Итоговое занятие.**

Практика: сдача контрольных нормативов.

Форма контроля: зачет.

**Учебно-тематический план 2 года обучения, 36 часов**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение в программу.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Опрос, контрольное тестирование
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	
1.2	Сведения о строении и функциях организма при игре в волейбол.	1	1	-	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>7</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	Наблюдение, учебная игра, учебная игра в волейбол, анализ выполнения упражнений
2.1	Волейбольные стойки. Перемещения.	1	0,5	0,5	
2.2	Подача и пас предплечьями.	1	-	1	
2.3	Боковая подача. Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).	1	0,5	0,5	
2.4	Верхняя подача. Высокая пристрельная передача.	1	0,5	0,5	
2.5	Прием подачи в правой и левой задних зонах. Пас из неудобного положения.	1	0,5	0,5	
2.6	Передача – перемещение - передача.	1	0,5	0,5	
2.7	Высокий пас назад. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1	-	1	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	Наблюдение, учебная игра, соревнования
3.1	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	-	1	
3.2	Игра волейбол по упроченным правилам.	1	0,5	0,5	
3.3	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1	-	1	
3.4	Пас в движении. подача с лицевой линии.	1	-	1	
<b>4</b>	<b>Техника нападения</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение, учебная игра
4.1	Пас предплечьями на точность.	1	0,5	0,5	
4.2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	1	-	1	
4.3	Передача безадресного мяча.	1	0,5	0,5	
<b>5</b>	<b>Тактические действия.</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Учебно – тренировочная игра
5.1	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	-	1	
5.2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	1	-	1	
5.3	Нацеленная подача.	1	-	1	
<b>6</b>	<b>Тактика защиты.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Учебно – тренировочная игра, наблюдение
6.1	Умение взаимодействию с другими игроками.	1	0,5	0,5	



6.2	Пас из неудобного положения.	1	-	1	
<b>7</b>	<b>Техника защиты.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Учебная игра
7.1	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	1	-	1	
7.2	Пас из неудобного положения. Передача безадресного мяча.	1	0,5	0,5	
<b>8</b>	<b>Тактика нападения.</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Наблюдение, учебная игра
8.1	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1	-	1	
8.2	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	-	1	
8.3	Подача, пас предплечьями и второй пас. Нацеленная подача.	1	-	1	
<b>9</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	Наблюдение, учебно – тренировочная игра, учебная игра
9.1	Перемещений по сигналу. Пас из неудобного положения.	1	-	1	
9.2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	1	0,5	0,5	
9.3	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	1	-	1	
9.4	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1	-	1	
<b>10</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Учебная игра, наблюдение
10.1	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений. Общеразвивающие упражнения.	1	-	1	
10.2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	1	-	1	
10.3	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1	-	1	
<b>11</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования.</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	Товарищеские игры и соревнования, зачёт
11.1	Спортивные соревнования.	2	0,5	1,5	
11.2	Итоговое занятие.	1	-	1	
	<b>Всего часов за год:</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

## Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

### Раздел 1. Введение в программу.

#### 1.1. Тема. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

Теория: вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, электробезопасности. Техника безопасности на занятиях волейболом. Терминология в волейболе. Объяснение понятий: нападающего удара, технические элементы, система жестикуляции судей и т.д. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История

возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

Форма контроля: опрос.

**1.2. Тема.** *Сведения о строении и функциях организма при игре в волейбол.*

Теория: влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма.

Форма контроля: контрольное тестирование.

## **Раздел 2. Техническая подготовка.**

**2.1. Тема.** *Волейбольные стойки. Перемещения.*

Теория: подводящие упражнения для стоек после различных перемещений. Типичные ошибки в стартовых стойках.

Практика: стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Форма контроля: учебная игра.

**2.2. Тема.** *Подача и пас предплечьями.*

Практика: выбор места для выполнения подачи. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Форма контроля: наблюдение.

**2.3. Тема.** *Боковая подача. Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).*

Теория: техника верхней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передач мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема.

Практика: боковая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Упражнения на отработку движения рук, туловища и ног при выполнении приема. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

Форма контроля: анализ выполнения упражнений.

**2.4. Тема.** *Верхняя подача. Высокая пристрельная передача.*

Теория: способы верхней прямой подачи мяча в волейболе. Ошибки в технике выполнения верхней прямой подачи. Индивидуальные тактические действия: пристрельные передачи.

Практика: верхняя прямая подача. Поддачи подряд 5 (10) попыток. Поддачи в правую и левую половины площадок. Совершенствование в технике передачи мяча в парах со сменой мест. Верхние поддачи. Пристрельная передача в зону 4 или короткая передача за голову игроку зоны 2, 3.

Форма контроля: учебная игра в волейбол.

**2.5. Тема.** *Прием подачи в правой и левой задних зонах. Пас из неудобного положения.*

Теория: уязвимые для подачи зоны площадки.

Практика: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).

Форма контроля: наблюдение.

**2.6. Тема.** *Передача – перемещение – передача.*

Теория: техника передачи мяча с перемещениями.

Практика: передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Форма контроля: учебная игра.

**2.7. Тема.** *Высокий пас назад. Короткий пас, пас назад, длинный пас.*

Теория: техника высокого паса назад.

Практика: передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.

Форма контроля: наблюдение.

### **Раздел 3. Тактическая подготовка.**

**3.1. Тема. Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.**

Практика: перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Форма контроля: учебная игра.

**3.2. Тема. Игра в волейбол по упрощенным правилам.**

Теория: правила игры в волейбол. Судейство игры по упрощенным правилам.

Практика: учебная игра. Судейство (учащимся).

Форма контроля: наблюдение.

**3.3. Тема. Короткий пас, пас назад, длинный пас.**

Практика: передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике.

Форма контроля: учебная игра.

**3.4. Тема. Пас в движении. Поддача с лицевой линии.**

Практика: передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра. Нижняя прямая поддача, прием мяча после подачи. Верхняя прямая поддача, прием после подачи.

Форма контроля: соревнования.

### **Раздел 4. Техника нападения.**

**4.1. Тема. Пас предплечьями на точность.**

Теория: выбор способа переадресации мяча.

Практика: передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:

а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);

б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная.

Форма контроля: учебная игра.

**4.2. Тема. Прием подачи в правой и левой задних зонах.**

Практика: игра «На подачах - вся команда».

Форма контроля: наблюдение.

**4.3. Тема. Передача безадресного мяча.**

Теория: техника передачи безадресного мяча.

Практика: передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. Верхняя прямая поддача.

Форма контроля: учебная игра.

### **Раздел 5. Тактические действия.**

**5.1. Тема. Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.**

Практика: перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Форма контроля: учебно – тренировочная игра.

**5.2. Тема. Прием подачи в правой и левой задних зонах.**

Практика: неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Индивидуальное блокирование.

Форма контроля: учебно – тренировочная игра.

**5.3. Тема. Нацеленная поддача.**

Практика: нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.

Форма контроля: учебно – тренировочная игра.

### **Раздел 6. Тактика защиты.**

**6.1. Тема. Умение взаимодействовать с другими игроками.**

Теория: взаимодействие игроков в учебной игре волейбол.

Практика: прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.

Форма контроля: учебно – тренировочная игра.

**6.2. Тема. Пас из неудобного положения.**

Практика: передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Игра «Берем игру на себя».

Форма контроля: наблюдение.

## **Раздел 7. Техника защиты.**

**7.1. Тема. Прием подачи в правой и левой задних зонах.**

Практика: передача из зон 1, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

Форма контроля: учебная игра.

**7.2. Тема. Пас из неудобного положения. Передача безадресного мяча.**

Теория: разбор передач мяча из неудобного положения.

Практика: игроки поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. Верхняя прямая подача. Игра «Берем игру на себя».

Форма контроля: учебная игра.

## **Раздел 8. Тактика нападения.**

**8.1. Тема. Короткий пас, пас назад, длинный пас.**

Практика: передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике.

Форма контроля: учебная игра.

**8.2. Тема. Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.**

Практика: взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1, 6, 5 между собой (страховка партнёра при приёме мяча от верхних подач, нападающих ударов, обманных приёмов).

Форма контроля: учебная игра.

**8.3. Тема. Подача, пас предплечьями и второй пас. Нацеленная подача.**

Практика: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки - лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом). Передачи в тройках с перемещ. в зонах: 6-3-2; 6-3-4; 1-3-4. Поддачи мяча, приём мяча. Учебная игра в волейбол с заданием.

Форма контроля: наблюдение.

## **Раздел 9. Специальная физическая подготовка.**

**9.1. Тема. Перемещения по сигналу. Пас из неудобного положения.**

Практика: 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. Игроки поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой.

Форма контроля: наблюдение.

**9.2. Тема. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.**

Теория: основные аспекты развития прыгучести. Правила безопасного выполнения упражнений.

Практика: прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра). Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.

Форма контроля: учебно – тренировочная игра.

**9.3. Тема. Упражнения с набивными и теннисными мячами.**

Практика: броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега, броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах

Форма контроля: учебная игра.

**9.4. Тема.** Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.

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

Форма контроля: учебная игра.

## **Раздел 10. Общая физическая подготовка.**

**10.1. Тема.** Комбинированный бег со сменой скорости и направлений. Общеразвивающие упражнения.

Практика: развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. 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.

Форма контроля: учебная игра.

**10.2. Тема.** Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.

Практика: прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).

Форма контроля: учебная игра.

**10.3. Тема.** Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.

Практика: подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах. Перемещения: чередование способов перемещения максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения. Взаимодействия игроков передней и задней линии.

Форма контроля: наблюдение.

## **Раздел 11. Контрольные испытания и соревнования.**

**11.1. Тема.** Спортивные соревнования.

Теория: правила соревнований по волейболу. Положение о соревновании. Способы проведения соревнований. Правила техники безопасности во время игры в волейбол.

Практика: двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Форма контроля: товарищеские игры и соревнования.

**11.2. Тема.** Итоговое занятие.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Форма контроля: зачет.

### **Учебно-тематический план 3 года обучения, 36 часов**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение в программу.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Тест
1.1	Вводное занятие. Главные задачи на год. Правила игры, расстановки.	1	1	-	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Наблюдение, опрос, учебная игра в волейбол, учебная игра в волейбол с заданием
2.1	Волейбольные стойки. Перемещения. Нацеленная подача.	1	0,5	0,5	
2.2	Передача сверху.	1	-	1	

2.3	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.	1	-	1	
2.4	Защита 2-1-3. Отражение скидки: левый нападающий атакует.	1	-	1	
2.5	Верхняя подача. Атака и контратака.	1	0,5	0,5	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>9</b>	<b>2,5</b>	<b>6,5</b>	
3.1	Верхняя подача. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1	0,5	0,5	Учебная игра, опрос, зачёт, наблюдение, зачёт
3.2	Подача, пас предплечьями, «связка».	1	-	1	
3.3	Одиночный, коллективный блок. Блокирование на выносливость.	1	0,5	0,5	
3.4	Отражение скидки: правый нападающий атакует, левый нападающий атакует.	1	0,5	0,5	
3.5	Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник, левый защитник.	1	-	1	
3.6	Прием подачи и атака.	1	0,5	0,5	
3.7	Связующий атакует вторым касанием. Прикрытие от скидок через площадку.	1	-	1	
3.8	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.	1	-	1	
3.9	Атака и контратака. Игра в волейбол.	1	0,5	0,5	
<b>4</b>	<b>Техника нападения</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Опрос, учебная игра
4.1	Верхняя подача. Атака после паса назад.	1	0,5	0,5	
4.2	Игра на скидку в пределах линии атаки. Подъем мяча в падении.	1	-	1	
<b>5</b>	<b>Тактические действия.</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Учебная игра, учебно – тренировочная игра
5.1	Подача и пас предплечьями.	1	-	1	
5.2	Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача.	1	-	1	
<b>6</b>	<b>Тактика защиты.</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	Наблюдение, опрос, учебная игра
6.1	Прикрыть и отразить.	1	0,5	0,5	
6.2	Защита в шесть игроков.	1	1	-	
6.3	Прием силовой атаки. Прикрытие от скидок через площадку.	1	0,5	0,5	
<b>7</b>	<b>Техника защиты.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Опрос, соревнования, учебная игра
7.1	Передача безадресного мяча. Игра на скидку в пределах линии атаки.	1	-	1	
7.2	Подъем мяча в падении. Игра «На подачах-вся команда».	1	0,5	0,5	
<b>8</b>	<b>Тактика нападения.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Опрос, наблюдение, учебная игра
8.1	Атакующий удар после передачи.	1	-	1	
8.2	Атака в условиях прессинга.	1	0,5	0,5	
8.3	Подача, пас снизу, передача и атака.	1	0,5	0,5	

<b>9</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Опрос, наблюдение, учебная игра, учебно – тренировочная игра
9.1	Подъем мяча в падении.	1	0,5	0,5	
9.2	Блокирование на выносливость.	1	-	1	
9.3	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	1	0,5	1,5	
<b>10</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	Наблюдение, опрос, соревнования
10.1	Прыжковые упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	0,5	0,5	
10.2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	1	-	1	
10.3	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	1	-	1	
<b>11</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования.</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	Товарищеские игры и соревнования, зачёт
11.1	Спортивные соревнования.	2	0,5	1,5	
11.2	Итоговое занятие.	1	-	1	
	<b>Всего часов за год:</b>	<b>36</b>	<b>10,5</b>	<b>25,5</b>	

### Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

#### Раздел 1. Введение в программу.

**1.1. Тема.** Вводное занятие. Главные задачи на год. Правила игры, расстановки.

Теория: вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, электробезопасности. Техника безопасности на занятиях волейболом. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков.

Форма контроля: тест.

#### Раздел 2. Техническая подготовка.

**2.1. Тема.** Волейбольные стойки. Перемещения. Нацеленная подача.

Теория: нацеленная подача — как важнейший тактический прием.

Практика: стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.). Соревнования на точность попадания в зоны.

Форма контроля: наблюдение, учебная игра в волейбол.

**2.2. Тема.** Передача сверху.

Практика: Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

Форма контроля: наблюдение.

**2.3. Тема.** Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.

Практика: прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.

Форма контроля: учебная игра в волейбол с заданием.

**2.4. Тема.** Защита 2-1-3. Отражение скидки: левый нападающий атакует.

Практика: взаимодействие игроков зон 2 с 3 и 1 (чередование). Игрока зон 3 с 4 и 2 при первой передаче для нападающего удара. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Форма контроля: наблюдение, учебная игра в волейбол.

### **2.5. Тема. Верхняя подача. Атака и контратака.**

Теория: верхняя подача мяча. Техника выполнения. Тактика приёма атакующих ударов с использованием двойного блока. Ошибки при блокировании.

Практика: ОРУ в кругу. подача мяча: нижняя и верхняя прямая. Совершенствование нападающего удара, блокирование, контратака. Игра на 3 приёма с нападающим ударом.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

## **Раздел 3. Тактическая подготовка.**

### **3.1. Тема. Верхняя подача. Короткий пас, пас назад, длинный пас.**

Теория: как выполнять правильный пас в волейболе.

Практика: верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике.

Форма контроля: опрос, учебная игра.

### **3.2. Тема. подача, пас предплечьями, «связка».**

Практика: перевод принятого защитой мяч удобным пасом под нападающий удар во время розыгрыша конкретной комбинации или доигровки. Выполнение связки во время игры и подача верхней прямой подачи. Игра «Кому принимать подачу?».

Форма контроля: учебная игра.

### **3.3. Тема. Одиночный, коллективный блок. Блокирование на выносливость.**

Теория: технике блокирования Разновидности волейбольных блоков. Правила выполнения одиночного и коллективного блока. Успех в блокировании.

Практика: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2). ОФП (прыгучесть, координация, ловкость, сила).

Форма контроля: наблюдение.

### **3.4. Тема. Отражение скидки: правый нападающий атакует, левый нападающий атакует.**

Теория: атака — стремительное нападение на соперника с целью добиться преимущества или победы.

Практика: отражение скидки противника и после передачи мяча правый нападающий атакует. Тактические действия командные: взаимодействие игроков при приеме подачи. Розыгрыш мяча на 3, подготовка к нападающему удару.

Форма контроля: наблюдение.

### **3.5. Тема. Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник, левый защитник.**

Практика: отражение нападающих ударов блокированием. Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подачи, нападающих ударов, обманов.

Форма контроля: наблюдение, соревнования.

### **3.6. Тема. Прием подачи и атака.**

Теория: основные приемы успешной атаки.

Практика: принятие мяча и выполнение нападающего удара. Взаимодействие игроков задней линии с пасующим при второй передаче (1, 5 и 6 с 3). Страховка после выполнения блока.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

### **3.7. Тема. Связующий атакует вторым касанием. Прикрытие от скидок через площадку.**

Практика: умение связующего атаковать вторым касанием. Выбор места для выполнения 2-ой передачи (у сетки или из глубины). Умение принимать скидки противника. Передачи в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений. Сочетание этих действий.

Форма контроля: учебная игра.

### **3.8. Тема. Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.**

Практика: связующий принимает первым мяч-правый нападающий выполняет связку. Взаимодействие игроков задней линии с 2 при приеме подач для 2-ой передачи. Страховка после нападающего удара и блокирования.

Форма контроля: учебная игра.

### **3.9. Тема. Атака и контратака. Игра в волейбол.**

Теория: атака и контратака одиночными ударами.



Практика: нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Упражнения на тренажерах. Игра на 3 приёма с нападающим ударом. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении.

Форма контроля: зачёт.

#### **Раздел 4. Техника нападения.**

##### **4.1. Тема. Верхняя подача. Атака после паса назад.**

Теория: основы техники выполнения подач в волейболе. Эффективность верхней подачи и возможные ошибки.

Практика: подачи по заданию: в правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю зоны. Выполнение верхней прямой подачи с прыжка. Имитация нападающего удара и передача через сетку на заднюю линию. Выполнение нападающего удара после паса из зоны 2 и 3; 4 и 6. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.

Форма контроля: опрос.

##### **4.2. Тема. Игра на скидку в пределах линии атаки. Подъем мяча в падении.**

Практика: учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. Закрепление техники нападающих ударов из глубины и с различных передач. Закрепление техники приема мяча снизу от нападающего удара. Выбор места при страховании партнера, принимающего мяч.

Форма контроля: учебная игра.

#### **Раздел 5. Тактические действия.**

##### **5.1. Тема. Подача и пас предплечьями.**

Практика: передача сверху в стену с перемещением приставными шагами, тоже в парах, тоже через сетку. Верхняя прямая подача, прием после подачи.

Форма контроля: учебная игра.

##### **5.2. Тема. Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача.**

Практика: неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Индивидуальное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.

Форма контроля: учебно – тренировочная игра.

#### **Раздел 6. Тактика защиты.**

##### **6.1. Тема. Прикрыть и отразить.**

Теория: современная техника защиты в волейболе.

Практика: тактические действия: групповые взаимодействия игроков передней линии.

Форма контроля: учебная игра.

##### **6.2. Тема. Защита в шесть игроков.**

Теория: современная техника защиты в волейболе. Тактические действия игроков первой и второй зоны.

Форма контроля: опрос.

##### **6.3. Тема. Прием силовой атаки. Прикрытие от скидок через площадку.**

Теория: тактика силовой атаки.

Практика: принятие мячей снизу двумя руками силовой атаки. Применение навыков и умений в игре. Упражнение на точность. «Зеркальные» перемещения двух игроков вдоль сетки с остановкой и блокированием. Выбор места при страховании партнера, принимающего мяч.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

#### **Раздел 7. Техника защиты.**

##### **7.1. Тема. Передача безадресного мяча. Игра на скидку в пределах линии атаки.**

Практика: осваивание навыка безадресного передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. Верхняя прямая подача. Закрепление техники нападающих ударов из глубины и с различных передач. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении.

Форма контроля: учебная игра.

**7.2. Тема.** *Подъем мяча в падении. Игра «На подачах - вся команда».*

Теория: способы подъема мяча в волейболе.

Практика: закрепление техники приема мяча снизу от нападающего удара. Выбор места при страховании партнера, принимающего мяч. Поддача на игрока, слабо владеющего мячом и вышедшего после замены. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: опрос, соревнования.

## **Раздел 8. Тактика нападения.**

**8.1. Тема.** *Атакующий удар после передачи.*

Практика: тактические действия командные: взаимодействие игроков при приеме подачи. Розыгрыш мяча на 3, подготовка к нападающему удару. Учебная игра.

Форма контроля: наблюдение.

**8.2. Тема.** *Атака в условиях прессинга.*

Теория: упражнения для развития эффективности атаки и прессинга.

Практика: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.

Форма контроля: наблюдение.

**8.3. Тема.** *Поддача, пас снизу, передача и атака.*

Теория: элементы организации нападения.

Практика: разминка с мячами. Нижняя прямая поддача, прием мяча после подачи. Верхняя прямая поддача, прием после подачи. Совершенствование нападающего удара.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

## **Раздел 9. Специальная физическая подготовка.**

**9.1. Тема.** *Подъем мяча в падении.*

Теория: способы подъема мяча в волейболе.

Практика: закрепление техники приема мяча снизу от нападающего удара. Выбор места при страховании партнера, принимающего мяч.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

**9.2. Тема.** *Блокирование на выносливость.*

Практика: имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).

Форма контроля: учебная игра.

**9.3. Тема.** *Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.*

Теория: подводящие и имитационные упражнения в волейболе.

Практика: прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра). Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.

Форма контроля: учебно – тренировочная игра.

## **Раздел 10. Общая физическая подготовка.**

**10.1. Тема.** *Прыжковые упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

Теория: виды прыжковых упражнений. Индивидуальный подбор упражнений.

Практика: упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра. Упражнения с теннисным мячом; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения в парах через сетку; подводящие упражнения с набивным мячом.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

**10.2. Тема.** *Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.*

Практика: прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).

Форма контроля: наблюдение.

**10.3. Тема.** Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.

Практика: упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения в парах через сетку; упражнения с набивным мячом.

Форма контроля: соревнования.

## **Раздел 11. Контрольные испытания и соревнования.**

**11.1. Тема.** Спортивные соревнования.

Теория: спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.

Практика: двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Форма контроля: товарищеские игры и соревнования.

**11.2. Тема.** Итоговое занятие.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Форма контроля: зачет.

## 1.4. Планируемые результаты

### Предметные результаты:

- сформированы знания о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умеют рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умеют вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- имеют представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- умеют технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

### Личностные результаты:

- развиты: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- могут определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры;

### Учащиеся получают возможность научиться:

- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение.** Реализовать программу может учитель физической культуры, имеющий среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

**Организационно - педагогические:**

- участие в мероприятиях МКОУ «Ницинская СОШ»;
- возможность участия в районных, областных соревнованиях;
- сотрудничество с родителями и другими коллективами.

**Материально-техническое обеспечение.** Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

1. Спортивный зал (зал 18 на 9, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования);

2. оснащение спортивного зала: деревянные скамейки, маты, шведская стенка, канат для лазанья;

3. спортивный инвентарь:

- сетка волейбольная со стойками - 2 комп;
- сетка волейбольная - 1 штука;
- стойки волейбольные – 1 комп;
- гимнастические скамейки - 3 штуки;
- гимнастические маты - 7 штук;
- скакалки - 15 штук;
- мячи волейбольные - 15 штук;
- гимнастический мостик - 1 штука;
- рулетка - 1 штука;
- теннисные мячи – 10 штук;
- гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) - 2 комп;
- мяч набивной (медицинбол) - 5 комп;
- секундомер - 1 штука;
- утяжелитель для ног - 15 пар.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений.

**Методические особенности** организации образовательного процесса.

Учебно-методический комплекс программы разработан с целью достижения более высоких результатов. В комплект входят следующие методические материалы, разработанные с учетом возрастных особенностей учащихся:

1. Мультимедийные презентации: «Изучение и совершенствование техники волейбола», «Разминочные и общефизические упражнения волейболистов», «Специальная физическая подготовка волейболистов», «Техника нападающего удара», «История возникновения и развитие волейбола», «Техника подачи мяча в волейболе», «Блокирование в волейболе», «Основные правила волейбола».

2. Инструкции, схемы сборки, технологические карты: инструкция № 30.46 по охране труда при занятиях в спортивном зале (вводный инструктаж); инструкция №ПБу(к)-9 по правилам безопасности для учащихся в спортивном зале; инструкция № 14.5 по охране труда при проведении занятий по спортивным играм (волейбол).

3. Дидактические материалы, содержащие план выполнения заданий, поясняющие рисунки, с указаниями типа задач и пр.

**Формы обучения:** очная.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, игра, практическое занятие, презентация, соревнование.

#### ***Методы обучения и воспитания***

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Методы воспитания:**

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха - предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

#### ***Педагогические технологии***

Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

Здоровьесберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

#### ***Воспитательная работа***

Воспитательная работа в детском объединении осуществляется согласно Рабочей программы воспитания МКОУ «Ницинская СОШ» и ежегодного Календарного плана воспитательной работы.

Цель рабочей программы воспитания - создание единого воспитательного пространства для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении знаний основных норм, которые общество выработало на основе ценностей (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), в усвоении ими социально значимых знаний;
- в развитии позитивных отношений к общественным ценностям (в развитии социально значимых отношений);
- в приобретении соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Задачи:

- использовать в воспитании детей возможности учебного занятия по дополнительной общеобразовательной программе как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству; содействовать успеху каждого ребенка;
- организовывать воспитательную работу с коллективом и индивидуальную работу с обучающимися детского объединения;
- реализовывать потенциал событийного воспитания для формирования духовно-нравственных ценностей, укрепления и развития традиций детского объединения и образовательной организации, развития субъектной позиции обучающихся;
- организовывать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков;
- реализовывать потенциал наставничества и тьюторства в воспитании детей и подростков как основу поддержки и развития мотивации к саморазвитию и самореализации;
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- формировать у детей и подростков нравственные ценности, мотивацию и способность к духовно-нравственному развитию, интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально-приемлемую самореализацию, позитивную социализацию, противодействие возможному негативному влиянию среды.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы, каждое из которых представлено в соответствующем модуле.

Направления воспитания	Задачи воспитания	Тематические модули
Учебные занятия по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам	Использовать в воспитании детей возможности учебного занятия по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству; содействовать успеху каждого ребенка	«Воспитание на учебном занятии»
Организация воспитательной деятельности в детских объединениях	Организовывать воспитательную работу с коллективом и индивидуальную работу с обучающимися детского объединения	«Воспитание в детском объединении»
Воспитательные мероприятия в детских объединениях, образовательной организации	Реализовывать потенциал событийного воспитания для формирования духовно нравственных ценностей, укрепления и развития традиций детского объединения и образовательной организации, развития субъектной позиции обучающихся	«Ключевые культурно образовательные события»
Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовывать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков	«Взаимодействие с родителями»

Индивидуализация образовательного процесса	Реализовывать потенциал наставничества в воспитании детей и подростков как основу поддержки и развития мотивации к саморазвитию и самореализации	«Наставничество и тьюторство»
Профориентационная работа	Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках	«Профессиональное самоопределение»
Профилактическая работа	Формировать у детей и подростков нравственные ценности, мотивацию и способность к духовно-нравственному развитию, интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально приемлемую самореализацию, позитивную социализацию, противодействие возможному негативному влиянию среды.	«Профилактика»

Реализация воспитательного потенциала занятия предполагает создание условий для развития познавательной активности обучающихся, их творческой самореализации. Учебные занятия направлены на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечивают развитие у детей физических способностей; таких качеств, как воля, уверенность в себе, жизнестойкость, патриотизм; приобретение навыков самодисциплины, осознанный выбор жизненного пути.

## 2.2.Формы аттестации. Оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации и обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);
- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);
- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);
- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);
- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основным показателем освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных тем учебного плана программы)
- физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);
- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).



Для осуществление текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;
- протокол опроса по теории физической культуры и спорта;
- протокол выполнения физических упражнений.

**Формы аттестации:** опрос, контрольное тестирование, выполнение контрольных тестов (физических упражнений), выполнение практических упражнений, зачет, соревнования.

### ***Оценочные материалы***

Критерии оценки достижения результатов.

Критерии оценки образовательных результатов для определения уровня и качества освоения программы (Приложение 1). Результаты освоения программы учебной группой вносятся по итогам входной диагностики, промежуточной и итоговой аттестации в «Карту результативности учебной группы» (Приложении 2). Результаты освоения программы каждым из обучающихся вносятся в «Личную карту...» (Приложение 3). Используется в работе фонд оценочных материалов (Приложение 4).

## 2.3.Список литературы

### **Литература для педагога:**

#### **- нормативные документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Ницинская средняя общеобразовательная школа».

#### **- литература, использованная при составлении программы:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
3. Волейбол в школе: Пособие для учителей. М.: Просвещение, 1976. – 128с.
4. Железняк Ю. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). М.: Физкультура и спорт, 1970. - 189с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 1988.— 192с.
6. Кулянский В.А. Волейбол. О судьях и судействе. М.: СпортАкадем Пресс, 2002. 134с.
7. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. 864 с.: ил. (Профессия – тренер).
8. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016 – 210с.
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.

### **Литература для обучающихся:**

1. Волейбол. Шаги к успеху / Барбара Л. Бонни Джилл Фергюсон; пер. с англ. М.: ООО «Издательство «Астрель», 2004. - 161с.
2. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. — М.: Физкультура и спорт, 1979.— 231с.
3. Оинума С. Уроки волейбола /Пер. с яп.; предисл. О.С. Чехова. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Критерии оценивания уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения обучающегося стр. 36
2. Карта результативности освоения образовательной программы стр. 37
3. Личная карта результативности освоения образовательной программы воспитанника(цы) детского объединения стр. 38
4. Оценочные материалы стр. 40

**Критерии оценивания уровня освоения образовательной программы и динамики  
личностного продвижения обучающегося**

Уровень	баллы	Освоение разделов программы	Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие		
			Формирование знаний, умений, навыков	Формирование общеучебных способов деятельности	Развитие личностных свойства способностей	Воспитанность	Формирование социальных компетенций
низкий уровень	0 - 4	Менее 1/3	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т. д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного учащегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов	Знание элементарных норм, правил, принципов.
средний уровень	5 - 8	1/3-2/3	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотезы т. д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии). (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях).	Выполнение при поддержке. Разовой помощи. Консультации кого-либо.	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами.	Усвоение, применение элементарных норм, правил, принципов по инициативе «извне» Эмоциональная значимость (ситуативное проявление).	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе «извне» Эмоциональная значимость (ситуативное проявление).
высокий уровень	9 – 12	2/3-практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос на другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание назначения смысла и цели.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.

Карта результативности освоения образовательной программы

за 20\_\_-20\_\_учебный год

№	ФИ обучающегося	Освоение разделов программы			Формирование ЗУН			Формирование общеучебных способов деятельности			Развитие личностных свойств и способностей			Воспитанность			Развитие коммуникации			Достижения (кол-во) на уровне			
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	объединение	учреждение	район	область
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
0-4	низкий уровень																						
5 - 8	средний уровень																						
9-12	высокий уровень																						

## Личная карта

**результативности освоения образовательной программы воспитанника(цы)  
детского объединения**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Параметры оценивания	1 год			2 год			3 год			Форма проверки, диагностики
<b>1.Освоение разделов Программы</b>	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	
Введение в программу										Опрос, контрольное тестирование
Техническая подготовка										Наблюдение, опрос, анализ выполнения упражнений, учебная игра, учебно – тренировочная игра, учебная игра в волейбол с заданием, соревнования
Тактическая подготовка										Наблюдение, опрос, учебная игра, зачёт, соревнования
Техника нападения										Опрос, зачёт, соревнование, наблюдение, учебно – тренировочная игра, учебная игра
Тактические действия										Наблюдение, анализ выполнения упражнений, учебная игра, учебно – тренировочная игра
Тактика защиты										Наблюдение, опрос, учебная игра в волейбол, учебно – тренировочная игра
Техника защиты										Опрос, соревнования, учебная игра, учебная игра в волейбол
Тактика нападения										Зачёт, опрос, наблюдение, учебная игра, учебная игра в волейбол с заданием
Специальная физическая подготовка										Наблюдение, опрос, анализ выполнения упражнений, учебно – тренировочная игра, учебная игра
Общая физическая подготовка										Учебная игра, наблюдение, соревнования, опрос
Контрольные игры и испытания										Товарищеские игры и соревнования, зачёт
<b>2.Формирование знаний, умений, навыков.</b>										Опрос, тест, выполнение контрольных упражнений

Знание теоретических основ											
Владение практическими умениями и навыками											
<b>3. Развитие личностных свойств и способностей</b>											Тестирование, анкетирование
Культура организации своей деятельности											
Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов											
Умение взаимодействовать с другими членами коллектива											
<b>4. Предметные достижения обучающегося:</b>											
на уровне детского объединения											
на уровне ДЮСШ											
на уровне района											
на уровне округа											
на уровне области											

Общие замечания, суждения и выводы педагога

---

## Оценочные материалы

### 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. 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».

### Практические задания для оценки уровня физической подготовки.

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

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробега «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «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 подготовке** представлены в таблице:

№	Упражнение	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3
2.	Прыжок в длину с/м (см)	140	150	170	190	195	210
3.	Бег 1000 м	5,30	5,30	5,0	5,0	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	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.	Челночный бег 3х10 м. (сек)	9	9	8,1	8,1	8,1	7,9
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	5	5	6	6	7

1. «Челночный» бег 3х10 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.

#### **Практические 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.

#### **Примерное задание для аттестации (тест)**

**1. В каком году были разработаны правила игры?**

- а) 1895
- б) 1896
- в) 1897

**2. Какие подачи относятся к нижним?**

- а) Прямая, боковая
- б) С вращением мяча и без вращения
- в) С места и после перемещения

**3. Боковые и лицевые линии входят в размер площадки**

- а) Входят
- б) Не входят
- в) Входят до середины линии

**4. С чего начинается организация соревнований?**

- а) Назначения главного судью
- б) Подготовка мест соревнований
- в) Составление положений о соревнованиях

**5. Что означает термин «Техника игры»?**

- а) Умение делать верхние передачи мяча
- б) Умение производить н/у, блокирование
- в) Комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешно участия в игре

**6. Заполните пропуск** \_\_\_\_\_ - повреждения, связанные главным образом с нерациональными физическими упражнениями и спортом.

- а) Спортивный травматизм
- б) Переломы
- в) Обморок

**7. Укажите какие правила должны соблюдать преподаватель и ученик при проведении занятий волейболом.**

- а) Правила игры
- б) Правила ношения спортивной одежды
- в) Правила личной гигиены

**8. Какие бывают в волейболе системы розыгрыша**

- а) Смещенная, круговая, олимпийская.
- б) Олимпийская, смешанная, с выбыванием
- в) Круговая, олимпийская, смешанная.

**9. Результаты, полученные при оперативном контроле используются для планирования и коррекции планов**

- а) Тренировки
- б) Соревнования
- в) Игры
- г) Перспективного развития.

**10. Для развития общей** \_\_\_\_\_ **обычно используют упражнения связанные с** длинными передвижениями, в виде быстрой ходьбы, бега (800 – 2000 м, кроссы 3 – 5 км), ходьба на лыжах, плавания и др.

- а) быстроты
- б) силы
- в) выносливости
- г) ловкости

**11. Что позволяет осуществить информация, полученная в результате текущего контроля.**

- а) корректировать нагрузку тренировочных занятий на год
- б) корректировать нагрузку тренировочных занятий на месяц
- в) корректировать нагрузку тренировочных занятий на неделю
- г) корректировать нагрузку тренировочного занятия на день.

**12. Назовите главную цель соревновательного периода**

- а) поддержание спортивной формы с использованием упражнений из других видов спорта
- б) приобретение формы с дальнейшей ее стабилизацией
- в) сохранение спортивной формы для достижения максимального результата в соревнованиях
- г) все вышеперечисленное

## АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

По форме обучения – очная.

Тип программы – модифицированная.

Программа базового уровня предполагает овладение основами техники волейбола, учащиеся продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Волейбол» рассчитана для работы с детьми 11 - 16 лет, отвечает требованиям современной жизни и учитывает возрастные особенности учащихся.

Набор детей в группу осуществляется без предварительного отбора, принимаются все желающие, проявляющие интерес к занятиям по волейболу и допущенные врачом к занятиям физической культуры. Количество детей в группе: 12 - 15 человек.

Программа рассчитана на 3 года обучения, 108 часов. Продолжительность образовательной части программы (года обучения) - 36 часов. Продолжительность занятия - 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Актуальность программы обусловлено тем, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Здоровье подрастающего поколения представляет собой один из критериев качества современного образования. Обучение по программе способствует содействию в совершенствовании государственной политики в области воспитания подрастающего поколения; созданию условий для поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830038

Владелец Полякова Маргарита Адольфовна

Действителен с 31.10.2025 по 31.10.2026