

Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Кезский район Удмуртской Республики»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская средняя общеобразовательная школа»
Кезского района Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 7 от 31.05.2023г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 90/2 от 01.06.2023 г

Директор МБОУ «Александровская СОШ»
В.А. Васильев



ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 7 от 31.05.2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

для детей: 11 -17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Ворончихина Ольга Валерьевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Нормативно-правовая база Программы:

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года».
9. Устав МБОУ «Александровская СОШ», Локальный акт МБОУ «Александровская СОШ» «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Уровень программы: базовый.

Актуальность программы.

В МБОУ «Александровская средняя общеобразовательная школа» с каждым годом уменьшается процент здоровых детей. В основном это связано с малоподвижным образом жизни современных подростков. В связи с этим, на общешкольном родительском собрании было принято решение создать программу по физкультурно-спортивному направлению. Среди учащихся среднего и старшего звена было проведено анкетирование, где 70 % респондентов (учащиеся 11-17 лет) выбрали спортивную игру волейбол. Выбор определился ее популярностью, доступностью, учебно-материальной базой школы.

Разработанная программа предоставляет возможность научить играть в волейбол детей разных по уровню физического развития и их природных способностей, получить оценку и общественное признание в школе, в селе.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков. Все эти качества будут необходимы при сдаче норм ВФСК ГТО. А также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Эти качества необходимы в повседневной жизни.

Отличительной особенностью программы

Программа «Волейбол», модифицированная на основе педагогического опыта составителя и программ, направленных на решение задач физкультурно-спортивного развития и воспитания детей:

- программа дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол», п. Кез, 2021г. Составитель: Михайлова Л.С., педагог дополнительного образования (основная идея заключается в удовлетворении потребностей учащихся в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма);
- программа дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол», п. Светлый, 2020 г. Составитель: Толканов С.Г., педагог дополнительного образования (Основная идея заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности);
- программа дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол», с. Юкаменское, 2023г. Составитель: Малых С.Е., педагог дополнительного образования (Основная идея заключается в постепенном переходе от обучения к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей).

За основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» была взята основная идея вышеупомянутых программ, но произведена корректировка содержательной части программы и уменьшено количество часов на освоение программного материала.

Новизна: Новых компонентов в программу не вносились.

Педагогическая целесообразность

определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма. Кроме того, формирование у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда) с одной стороны и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, а в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Адресат программы: программа разработана для детей 11 – 17 лет с учетом возрастных, физиологических, психических особенностей развития.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость.

Характерными новообразованиями подросткового возраста это стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Огромное влияние на развитие подростка оказывают движения, физические упражнения. Недостаток движения, ограничение двигательной активности (так называемая гипокинезия) отрицательно сказывается на формировании организма. Деятельность различных систем организма находится в прямой зависимости от

активности скелетных мышц, особенно в детском возрасте. Двигательная активность стимулирует обмен веществ и энергии, совершенствование всех функций и систем организма и повышает его работоспособность.

Велика роль двигательной активности в подготовке к труду. Осваивая новые движения, подросток обучается управлять работой мышц, сложными движениями, необходимыми в трудовой и спортивной деятельности. Двигательная активность способствует усвоению информации, которая поступает из внешней среды, через сенсорные системы. Эта информация имеет значение не только для повышения физической и умственной работоспособности, но и для становления человека как личности.

Важной становится практическая деятельность, во время которой подросток может реализовать свой потенциал, попробовать силы в новых видах деятельности. Кроме того, современному подростку важно не только быть со сверстниками, но и занимать особое место среди них.

Эти потребности могут быть реализованы в процессе освоения Программы. А умения и навыки, которые он приобретёт при освоении данной программы, позволят ему занять это место.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, не зависимо от половой принадлежности, социального статуса, без навыка игры в волейбол.

Количественный состав группы 15-20 человек.

Практическая значимость:

Реализация данной программы:

- создаст условия для занятий спортивной деятельностью;
- откроет новые возможности для разных категорий обучающихся, проживающих в сельской местности, на основе их индивидуальных и возрастных особенностей и интересов;
- будет способствовать физическому развитию и совершенствованию;
- будет способствовать самоопределению подростков и удовлетворит потребности каждого обучающегося в физическом развитии;
- будет способствовать реализации задач учреждения, отраженных в Образовательной программе, Программе "Одаренные дети", Программе развития и Уставе МБОУ «Александровская СОШ»;
- выполнит требования и социальный заказ обучающихся и их родителей.

Преимственность программы

Программа учитывает взаимосвязь и преемственность содержания с предметными областями:

- ОБЖ: ведением здорового образа жизни, оказанием первой медицинской помощи.
- История: дети знакомятся с историей развития волейбола, известными волейболистами России.
- Биология: изучают строение тела, узнают, какие мышцы задействуются при разных видах упражнений.
- физическая культура: изучают темы по гимнастике, акробатике, легкой атлетике, баскетболу.

Объем программы. Общее количество часов – 108 ч.

Срок освоения программы. Программа составлена на 1 год.

Особенности реализации и формы организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Состав группы постоянный. Занятия проводятся как в группе, так и в подгруппах, а также индивидуально. Для зачисления в группу особые требования не выдвигаются. Так как данная программа реализуется в условиях дополнительного образования, когда состав групп разновозрастной и дети обладают различным уровнем способностей, то широкое применение получает индивидуальный и дифференцированный подходы к обучающимся.

В связи с тем, что дети, обучающиеся по программе, будут заниматься волейболом, предполагается минимальный количественный состав – 15 человек, максимальный – 20 человек.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Реализация программы предусматривается на базе МБОУ «Александровская СОШ». Согласно Положению о режиме и формах занятий обучающихся занятия проводятся 3 часа в неделю, продолжительность учебного занятия для детей школьного возраста – не более 40 минут, общее количество часов – 108.

Цель программы: повышение физической подготовленности обучающихся путем освоения и совершенствования двигательных навыков и основ спортивной техники по волейболу в процессе учебно-тренировочных занятий.

Задачи:

1) личностные:

- способствовать развитию ориентационных и поведенческих качеств, самоконтроля.

2) метапредметные:

- способствовать развитию физических качеств.

3) образовательные:

- помочь повысить техническую и тактическую подготовленность в волейболе.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
Раздел 1. (32 ч)					
Общая физическая подготовка (ОФП) – общеразвивающие упражнения (ОРУ)					
1.1	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	6	1	5	Контрольные тесты и упражнения Приложение 2.
1.2	<i>Гимнастические упражнения</i>	6	1	5	
1.3	<i>Акробатические упражнения</i>	6	-	6	
1.4	<i>Спортивные игры</i>	6	1	5	
1.5	<i>Подвижные игры</i>	8	1	7	
Раздел 2. (36 ч)					
Специальная физическая подготовка (СФП)					
2.1	<i>Упражнения для развития силы и скоростных качеств</i>	3	-	3	
2.2	<i>Упражнения для развития выносливости</i>	3	-	3	
2.3	<i>Упражнения для развития ловкости</i>	3	-	3	
2.4	<i>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий</i>	3	-	3	
2.5	<i>Упражнения для развития прыгучести</i>	6	-	6	
2.6	<i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча</i>	3	-	3	
2.7	<i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча</i>	6	-	6	
2.8	<i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</i>	6	-	6	
2.9	<i>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании</i>	3	-	3	Контрольные тесты и упражнения Приложение 2.

Раздел 3. (18 ч)					
Техническая подготовка					
3.1	<i>Техника нападения</i>	9	1	8	
3.2	<i>Техника защиты</i>	9	1	8	
Раздел 4. (18 ч)					
Тактическая подготовка					
4.1	<i>Тактика нападения</i>	9	1	8	
4.2	<i>Тактика защиты</i>	9	1	8	Контрольные тесты и упражнения (Приложение 4).
Раздел 5. (2 ч)					
Итоговое занятие					
5.1	Контрольные испытания	2	-	2	Контрольный тест (Приложение 3)
Итого		108			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка

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

Инструктаж по пожарной безопасности, технике безопасности в спортивном зале, на открытой спортивной площадке, при проведении занятий по волейболу, правилам внутреннего распорядка для обучающихся, правилам безопасности дорожного движения. История возникновения и развития волейбола. Правила игры.

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

Раздел 1.. Общая физическая подготовка (ОФП)

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

1.1 Легкоатлетические упражнения

Теория: *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Инструктаж по технике безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Практика:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (10-12 лет), 3-4 X 50-60 м (13-15 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.

1.2 Гимнастические упражнения

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

Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика:

Для мышц туловища и живота

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх .
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
 - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С булавами.
7. С эспандером и амортизатором.
8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.
10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Вторым сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа,
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.

8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

1.3 Акробатические упражнения

Теория: Инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

1.4 Спортивные игры

Теория: Правила игры в баскетбол и в мини-футбол. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр.

Практика:

1. Баскетбол 5 на 5. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Мини-футбол.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

1.5 Подвижные игры

Теория: Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр.

Практика:

1. «Гонка мячей»
2. «Салки»
3. «Рыбак и рыбки»
4. «Метко в цель»
5. «Подвижная цель»
6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
7. «Картошка»
8. «Охотники и утки»
9. «Катающаяся мишень»

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.1 Упражнения для развития силы и скоростных качеств

Теория: Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений для развития силы и скоростных качеств.

Практика:

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального веса. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке, наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

2.2 Упражнения для развития выносливости

Теория: Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений для развития выносливости.

Практика:

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

2.3 Упражнения для развития ловкости

Теория: Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика:

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

2.4 Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Теория: Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений для привития навыков быстроты ответных действий.

Практика:

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.
3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

2.5 Упражнения для развития прыгучести

Теория: Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений для развития прыгучести.

Практика:

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с *доставанием* подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

2.6 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча

Теория: Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

Практика:

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).
4. То же, но упираться в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

2.7 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Теория: Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Практика:

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

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

Теория: Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика:

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке.
2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащегося мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
8. То же, но с наброса партнёра.

2.9 Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Теория: Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика:

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1 Техника нападения

Теория: 7. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
2. 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; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнеру и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.
2. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.
3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
4. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на

большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач по точности.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

3.2 Техника защиты

Теория: Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача по точности; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Раздел 4. Тактическая подготовка

4.1 Тактика нападения

Теория: Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и

спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.

2. *Групповые действия*: взаимодействие 6-и игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. *Командные действия*: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

4.2 Тактика защиты

Теория: Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Раздел 5. Итоговое занятие

5.1 Контрольные испытания

Теория:

Контрольный тест (Приложение 3)

Практика:

Сдача нормативов (Приложение 2)

1.4 Планируемые результаты реализации программы

В результате изучения данной программы у учащихся будут сформированы комплексные модели:

1) личностные:

- изменены такие показатели как самоконтроль, конфликтность, повышение интереса к занятиям волейболом;

2) метапредметные:

- развиты такие физические качества, как сила, выносливость, скорость;

3) образовательные:

- повышен уровень технической и тактической подготовленности в волейболе.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Дата	Номер темы	Кол-во часов	Место проведения	Контроль
1	Сентябрь	05.09.2023	1.	2	Спортивный зал	ВК
2	Сентябрь	07.09.2023 12.09.2023 14.09.2023 19.09.2023	1.1	6	Спортивный зал	
3	Сентябрь	21.09.2023 26.09.2023 28.09.2023 03.10.2023	1.2	6	Спортивный зал	
4	Октябрь	05.10.2023 10.10.2023 12.10.2023 17.10.2023	1.3	6	Спортивный зал	
5	Октябрь	19.10.2023 24.10.2023 26.10.2023 31.10.2023	1.4	6	Спортивный зал	
6	Ноябрь	02.11.2023 07.11.2023 09.11.2023 14.11.2023 16.11.2023	1.5	8	Спортивный зал	
7	Ноябрь	21.11.2023 23.11.2023	2.1	3	Спортивный зал	
8	Ноябрь	28.11.2023 30.11.2023	2.2	3	Спортивный зал	
9	Декабрь	05.12.2023 07.12.2023	2.3	3	Спортивный зал	
10	Декабрь	12.12.2023 14.12.2023	2.4	3	Спортивный зал	
11	Декабрь	19.12.2023 21.12.2023 26.12.2023 28.12.2023	2.5	6	Спортивный зал	ПК
12	Январь	09.01.2024 11.01.2024	2.6	3	Спортивный зал	
13	Январь	16.01.2024 18.01.2024 23.01.2024 25.01.2024	2.7	6	Спортивный зал	

14	Февраль	30.01.2024 01.02.2024 06.02.2024 08.02.2024	2.8	6	Спортивный Зал	
15	Февраль	13.02.2024 15.02.2024	2.9	3	Спортивный зал	
16	Февраль Март	20.02.2024 22.02.2024 27.02.2024 29.02.2024 05.03.2024 07.03.2024	3.1	9	Спортивный Зал	
17	Март	12.03.2024 14.03.2024 19.03.2024 21.03.2024 26.03.2024 02.04.2024	3.2	9	Спортивный Зал	
18	Апрель	04.04.2024 09.04.2024 11.04.2024 16.04.2024 18.04.2024 23.04.2024	4.1	9	Спортивный зал	
19	Апрель Май	25.04.2024 30.04.2024 02.05.2024 07.05.2024 14.05.2024 16.05.2024	4.2	9	Спортивный Зал	
20	Май	21.05.2024 23.05.2024	5.1	2	Спортивный Зал	ИК
	Итого			108		

ВК- входной контроль, ПК – промежуточный контроль, ИТ – итоговый контроль

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровые ресурсы

Педагог, реализующий данную программу, владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивно-педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать спортивные способности воспитанников;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Материально-технические ресурсы

- наличие светлого просторного спортивного зала, отвечающего санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, квалифицированного педагога, а также материально-технического обеспечения:

- сетка волейбольная- 1 шт.
- волейбольная площадка со стойками – 1 шт.
- спортивный стадион – 1 шт.
- мяч волейбольный – 8 шт.
- мяч весовой (медицинбол) – 2 шт.
- мяч баскетбольный – 10 шт.
- мяч футбольный – 1 шт.
- мяч теннисный – 10 шт.
- скакалка гимнастическая – 15 шт.
- мат гимнастический – 10 шт.
- шведская стенка- 11 шт.

Информационное обеспечение. Показ видео и фотоматериала, использование интернет-источников для подготовки к занятию, а также для самостоятельного изучения материала.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-тренировочного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос.
Общая физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные тесты и упражнения,

	действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Метод подводящих упражнений.	мониторинг, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Результаты участия в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.
Соревнования, зачеты, портфолио обучающихся и тренера.

Оценочные материалы по контрольным испытаниям содержат методику проведения по физической, специальной, технической подготовкам, а также качественные и количественные показатели. (Приложение 2,3,4)

В течение учебного года проводится мониторинг результатов обучения по темам и разделам программы, к концу года – контрольные испытания и мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы.

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Теоретическая подготовка	Тест	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав один ответ (Приложение 3)
Общая физическая подготовка	Контрольные тесты и упражнения.	Сдача контрольных нормативов. (Приложение 2).
Техническая и тактическая подготовка	Контрольные тесты и упражнения.	Сдача контрольных нормативов. (Приложение 4).

Методические материалы.

Методические Особенности организации образовательного процесса. Очная форма учебного занятия.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микроединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты – результаты всех сторон тренировки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Отличительной особенностью спортивно-оздоровительной группы является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки волейболистов.

Большое внимание в первый год обучения уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол.

Формы организации учебного занятия. Выполнение задач предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных контрольных испытаний; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Методы обучения: словесный метод, метод показ, групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы, фронтальный, круговой, соревновательный метод, метод подводящих упражнений, просмотр видео материала, посещение и последующее обсуждение соревнований, рассказ, участие в соревнованиях и товарищеских встречах.

Для реализации образовательных задач программы необходим комплекс, включающий методы, приёмы, содержание, организационные формы учебной деятельности. Важно, чтобы её компоненты были связаны.

Методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный – восприятие и усвоение детьми готовой информации;

2. Репродуктивный – воспроизведение обучающимися полученных знаний и освоенных способов деятельности.

Данные методы конкретизируются по трём группам:

Словесные – рассказ, объяснение, беседа;

Наглядные – показ упражнения тренером, наблюдение и просмотр соревнований;

Практические – упражнения по выполнению приёмов работы, самостоятельная работа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуаций.

Педагогические технологии:

Игровые технологии

- Дидактические: расширение кругозора, познавательная деятельность; применение ЗУН в практической деятельности; формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; развитие общих учебных умений и навыков; развитие трудовых навыков.

- Воспитывающие: воспитание самостоятельности, воли; формирование определенных подходов, позиций, нравственных, эстетических и мировоззренческих установок; воспитание сотрудничества, коллективизма, общительности, коммуникативности.

- Развивающие: развитие внимания, памяти, речи, мышления, умений сравнивать, сопоставлять, находить аналогии, воображения, фантазии, творческих способностей, рефлексии, умения находить оптимальные решения; развитие мотивации учебной деятельности.

- Социализирующие: приобщение к нормам и ценностям общества; адаптация к условиям среды; стрессовый контроль, саморегуляция; обучение общению; психотерапия.

Технология проблемного обучения:

- Приобретение (усвоение) ЗУН учащимися.

- Повышение прочности знаний.

- Усвоение способов самостоятельной деятельности (СУД).

- Формирование поисковых и исследовательских умений и навыков.

Технологии индивидуализации обучения:

- Адаптация содержания, методов и темпов учебной деятельности ребенка к его особенностям.

- Сохранение и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей (способностей).

- Содействие средствами индивидуализации самостоятельному выполнению учебных программ каждым учащимся, предупреждение неуспеваемости учащихся.

- Улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов.

- Формирование личностных качеств: самостоятельности, трудолюбия, творчества.

Коллективный способ обучения (КСО):

- Усвоение ЗУН, своевременная их коррекция.

- Проверка каждого ученика по каждой изучаемой теме.

- Формирование самостоятельности.

- Развитие коммуникативных качеств личности (СУД).

- Воспитание общечеловеческих качеств личности.

Технологии физического воспитания, сбережения и укрепления здоровья:

Оздоровительные задачи:

- Содействие укреплению здоровья, разностороннее и оптимальное развитие физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков, снятие утомления и повышение физической и умственной работоспособности.

- Оптимальное развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

- Предупреждение и устранение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма.

- Закаливание организма и развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье.

Образовательные задачи:

- Овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения в целях физического самосовершенствования.

- Формирование двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде, военном деле, а также в целях самозащиты в экстремальных ситуациях.

- Развитие способностей, облегчающих овладение новыми формами движений.

- Борьба с дидактогенными факторами, вредными для здоровья.

Задачи физического воспитания по развитию личностных качеств:

- Развитие потребностей в здоровом образе жизни.

- Развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, ловкости, гибкости, коллективизма, способности к сотрудничеству и многих других личностных качеств.

- Формирование негативного отношения к вредным привычкам (алкоголю, табакокурению, наркомании).

- Мониторинг здоровья детей: слежение за уровнем здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и уровнем осознания ценности здоровья.

Дидактические материалы: задания, упражнения, наглядные пособия, спортивный инвентарь, официальные правила волейбола. (Приложение 2)

Методические материалы.

«Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей юных волейболистов»

2.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Деятельность Программы имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество обучающихся составляет 15-20 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 11 до 17 лет.

Формы работы: индивидуальная работа с интернет-ресурсами, беседы, лекции, соревнования, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель: создание условий для развития личности каждого ребенка, адаптации в новом коллективе;

Задачи воспитания:

- развивать навыки самостоятельной и коллективной работы учащихся;
- развивать организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества.

Результат воспитания:

- владеет способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы.

Работа с коллективом обучающихся

- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду и творчеству.

Работа с родителями

Воспитание ребенка подразумевает под собой совместный процесс: семья, школа, внеурочные мероприятия. В связи с этим родители приглашаются на соревнования, эстафеты, тренировки, проводятся индивидуальные беседы, родительские собрания «Психологическая поддержка ребенка», «Ребенок, семья, спорт».

Цель воспитания: создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива.

Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Название Мероприятия	Сроки
Гражданско-патриотическое	Всероссийский день бега «Кросс наций»	Сентябрь
	«Эстафета мира»	Май
Нравственно-эстетическое	Походы выходного дня	В течение года
	Экскурсии в историко-краеведческий музей	Ноябрь
Трудовое	Участие в субботниках	В течение года
Профилактика правонарушений	Обновление и корректировка банка данных обучающихся «группы риска», работы с ними	Ежемесячно
	Беседа по профилактике правонарушений на тему «права и обязанности ребенка»	Март
	Встреча с инспектором ПДН. Беседа на тему «Спорт вместо наркотиков»	Сентябрь
	Беседы о ЗОЖ, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.	Октябрь, апрель
Работа с родителями	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся	Ежемесячно
	Родительские собрания	1 раз в квартал
	Проведение анкетирования родителей на предмет удовлетворенности деятельности учреждения	Декабрь
	Проведение соревнований.	В течение года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №
4. 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. образования детей»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября
7. 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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».
9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
10. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020
11. года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
12. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года».
13. Устав МБОУ «Александровская СОШ».
14. Локальный акт МБОУ «Александровская СОШ» «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Основная и дополнительная:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск.: Полымя, 1985. 125 с
2. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Булыкина Л.В. Формирование двигательных игровых навыков волейболиста у учащихся общеобразовательных школ. - М.: РГАФК, 1998. 201 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1988. 331 с
5. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
6. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
7. Гольцов А.П. Техническая подготовка волейболисток на основе системы новых тренажерных устройств: автореферат дис. ... канд. пед. наук. Омск, ОГИФК, 1989. 24 с.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
11. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
12. Квещински С. Командные тактические действия волейболистов и методика их совершенствования. - М.: ГЦОЛИФК, 1993. 224 с.
13. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
14. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

15. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
16. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
17. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
19. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
20. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
21. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
22. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
23. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
24. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В работе используется матрица диагностики образовательных результатов в дополнительном образовании детей.

(Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Методика определения результатов образовательной деятельности детей// Дополнительное образование. – 2004. - № 12, 2005 - № 1).

Источник: Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М.Тарасова, М.М.Лобода; под общ. ред.Н.Н.Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.

Важной составляющей является проведение занимающимся в начале и конце учебного года контрольных испытаний, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения.

Примечательно, что, несмотря на изучаемый материал, нормативные требования составлены именно для обучающихся в ДЮСШ. Приведённые в программе тесты позволяют по бальной шкале оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Контрольные испытания имеет смысл произвести пробные контрольные замеры, с целью определения наиболее успешных учеников.

Контрольно-измерительные материалы в программе представлены как для входного, так и для итогового контроля для определения личностных и метапредметных результатов.

**Контрольно-измерительные материалы
для оценки результатов личностного развития**

**Мониторинг личностного развития учащегося
в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества (уровень)			Методы диагности ки
		высокий	Средний	низкий	
1. Организационно-волевые качества					
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному своим действиям)	постоянно контролирует сам себя	периодически контролирует себя	постоянно действует под воздействием контроля извне	Наблюдение
2 Ориентационные качества					
Интерес к занятиям волейболом	Осознанное участие воспитанника в освоении образовательной программы	интерес постоянно поддерживается воспитанником самостоятельно	интерес периодически поддерживается воспитанником самостоятельно	интерес к занятиям продиктован воспитаннику извне	Тестирование
3. Поведенческие качества					
Конфликтность	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации	пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	периодически провоцирует конфликты	Тест

Индивидуальная карточка учёта динамики личностного развития ребёнка
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества (высокий, средний, низкий))

Фамилия, имя учащегося _____
 Возраст ребёнка _____
 Вид и название детского объединения _____
 Фамилия, имя, отчество педагога _____
 Дата начала наблюдения _____

Показатели	Сроки диагностики	
	Начало Года	Конец года
<i>1. Организационно-волевые качества</i>		
Самоконтроль		
<i>2. Ориентационные качества</i>		
Интерес к занятиям волейболом		
<i>3. Поведенческие качества</i>		
Конфликтность		

**Контрольно-измерительные материалы
для оценки метапредметных результатов
Развитие физических качеств (качественные изменения)**

Индивидуальная карточка учёта динамики развития ребёнка

Показатели	Сроки диагностики	
	Начало года	Конец года
Фамилия, имя учащегося		
1. Развитие силовых качеств: - Прыжок в длину с места, см - Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см - Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м. -стоя, м.		
2. Развитие выносливости: - Бег 30 м (5*6), с.		
3. Развитие скоростных качеств: - Бег 30 м, с.		

**Контрольные испытания для оценки развития физических качеств ребенка
(Общая физическая и специальная подготовки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Юноши								
1	Бег 30 м, с.	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6
2	Бег 30 м (5*6), с.	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-
3	Прыжок в длину с места, см.	185	200	208	216	230	240	248
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см.	40	45	54	58	63	70	75
5	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м. -стоя, м.	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,5	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0
Девушки								
1	Бег 30 м, с.	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5
2	Бег 30 м (5*6), с.	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-
3	Прыжок в длину с места, см.	165	175	187	200	210	216	220
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см.	34	38	44	46	50	52	55
5	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м. -стоя, м.	4,0 8,0	5,0 9,0	5,4 10,0	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ

Физическая подготовка. 1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30 м: 5х6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**Контрольно-измерительные материалы
для оценки образовательных результатов**

Теоретическая подготовка

Тест

1. В каком веке появился волейбол как игра:
а) XX; б) XXI; **в) XIX.**
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:
а) 1964; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:
а) Россия; б) Франция; **в) США**
4. Кто придумал волейбол как игру:
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; **в) Уильям Дж. Морган.**
5. Что означает слово «волейбол»:
а) удар с лёта и мяч; б) удар с лёта; в) мяч;
6. Размеры волейбольной площадки (м):
а) 18×15; **б) 18x9 ;** в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
а) 199; **б) 2,24 м;** в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):
а) 280-300; б) 350; **в) 260-280**
9. Нарушение правил в волейболе.
а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
а) 4; **б) 6;** в) 5.
11. Где выполняется подача мяча?
а) с площадки;
б) из-за лицевой линии;
в) со штрафной линии.
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
а) 1; б) 2 ; в) 3.
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):
а) 2; б) 5; **в) 3.**
14. Как выполняется переход команды на площадке?
а) против часовой; **б) по часовой;** в) по горизонтали.
15. Либеро – это...
а) судья; **б) игрок;** в) тренер.
16. Из 1 зоны игрок переходит в...
а) 7; б) 4; **в) 6.**
17. Что такое «Пайп»?
а) вариант атаки; б) подача мяча; в) замена игроков

Индивидуальная карточка учёта динамики развития ребёнка

(количество критериев зависит от возраста учащегося)

Фамилия, имя учащегося _____
 Возраст ребёнка _____
 Вид и название детского объединения _____
 Фамилия, имя, отчество педагога _____
 Дата начала наблюдения _____

№ п\п	Критерий	Показатель (кол-во раз)
Техническая подготовка		
1	<i>Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)</i>	3
2	<i>Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (из 10 раз)</i>	
3	<i>Вторая передача на точность, стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)</i>	
4	<i>Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены</i>	
5	<i>Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (из 10 раз)</i>	
6	<i>Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (из 10 раз)</i>	2
7	<i>Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (из 10 раз)</i>	
8	<i>Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (из 10 раз)</i>	
9	<i>Одиночное блокирование прямого удара из зоны 4, 2 по диагонали (из 10 раз)</i>	
10	<i>Подача на точность: верхняя прямая, верхняя прямая по зонам, в прыжке (из 10 раз)</i>	3
Тактическая подготовка		
1	<i>Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2(стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)</i>	
2	<i>Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2(стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)</i>	
3	<i>Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет</i>	
4	<i>Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар</i>	
5	<i>Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное</i>	
6	<i>Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников</i>	

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке

№ п\п	Контрольные упражнения	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Техническая подготовка								
1	<i>Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)</i>	3	3	4	5	5	5	
2	<i>Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (из 10 раз)</i>				3	4	5	6
3	<i>Вторая передача на точность, стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)</i>				2	3	5	6
4	<i>Передача мяча сверху двумя руками стоя у Стены</i>				3	4	5	5
5	<i>Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (из 10 раз)</i>				2	3	4	3

6	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (из 10 раз)	2	3	3	4			
7	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (из 10 раз)				3	3	4	4
8	Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (из 10 раз)				2	3	4	4
9	Одиночное блокирование прямого удара из зоны 4, 2 по диагонали (из 10 раз)					2	3	4
10	Подача на точность: верхняя прямая, верхняя прямая по зонам, в прыжке (из 10 раз)	3	3	4	3	4	5	5
Тактическая подготовка								
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2(стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)				3	3	4	4
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2(стоя спиной)в соответствии с сигналом (из 10 раз)							
3	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5
4	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар				3	4	5	5
5	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5
6	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения Соперников		4	4	5	6	7	8

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Техническая подготовка 1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. 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. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 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 в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания на точности 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.

4. *Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 14 лет - 8. Подачи нижние, с 12-14 лет – верхние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. *Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка. 1. *Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.* Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей игрока посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. *Действия при одиночном блокировании.* Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. *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 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

<i>Разделы</i>	<i>Литература</i>
1. Введение	<ul style="list-style-type: none"> • Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил. • Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
2. Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Булыкина Л.В. Формирование двигательных игровых навыков волейболиста у учащихся общеобразовательных школ: дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 1998. 201 с. • Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил. • Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1988. 331 с.
3. Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
4. Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил. • Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск.: Полымя, 1985. 125 с • Гольцов А.П. Техническая подготовка волейболисток на основе системы новых тренажерных устройств: автореферат дис. ... канд. пед. наук. Омск, ОГИФК, 1989. 24 с.
5. Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил. • Квечински С. Командные тактические действия волейболистов и методика их совершенствования: дис. ... канд. пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1993. 224 с. • Марков К.К. Содержание соревновательной деятельности в волейболе и методика функциональной подготовки спортсменов. Иркутск: ИрГТУ, 1994. 48 с.
6. Контрольные испытания	<ul style="list-style-type: none"> • Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.