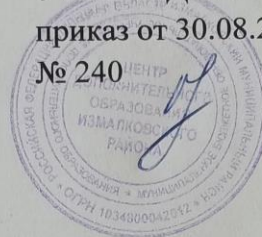


Отдел образования администрации Измалковского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИЗМАЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения педагогов  
дополнительного образования  
протокол от 30.08.2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказ от 30.08.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возрастная категория детей: 11 -16 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:

Дорохин Вячеслав Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

с. Измалково

2023

Отдел образования администрации Измалковского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИЗМАЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического  
объединения педагогов  
дополнительного образования  
протокол от 30.08.2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказ от 30.08.2023 г.  
№ 240

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возрастная категория детей: 11 -16 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:

Дорохин Вячеслав Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

с. Измалково

2023

## Информационная карта дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

<b>Полное наименование дополнительной общеразвивающей программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Ф.И.О. педагога</b>	Дорохин Вячеслав Сергеевич
<b>Сведения о педагоге, реализующем программу</b>	педагог дополнительного образования, образование высшее не оконченное
<b>Дата создания</b>	2023 г.
<b>Срок реализации</b>	3 года
<b>Возраст обучающихся</b>	11-16 лет
<b>Цель программы</b>	Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол.
<b>Аннотация программы</b>	Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.
<b>Прогнозируемые результаты</b>	По окончании реализации программы учащийся умеет: - соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;  - овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;  - самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного
<b>Особая информация</b>	Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. <i>Первый год обучения</i>	9
1.3.2. <i>Второй год обучения</i>	10
1.3.3. <i>Третий год обучения</i>	12
1.4. Планируемые результаты	17
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Формы аттестации (контроля)	19
2.4. Оценочные материалы	23
2.5. Методическое обеспечение	25
2.6. Список литературы	25
2.7. Программа воспитательной работы	26
2.8. Рабочие программы	27
2.9. Приложения	37

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена с учетом

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Задачи заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонически развитой личности социально активного и востребованного обществом.

В связи с этим для групп начальной подготовки первого года обучения ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара; начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям. В группе начальной подготовки 1 года обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В процессе занятий решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей необходимых для совершенствования игровых навыков; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по теоретическим знаниям, и по общей, специальной физической подготовки. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

**Актуализация образовательной программы.**

Образовательная программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на обучающихся с 11 до 16 лет и предназначена для изучения раздела «Волейбол» общеобразовательной программы средней школы (5-9 кл.).

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что уровень и особенности развития ребенка определяются не только и не столько физиологической основой, но и конкретно-историческими условиями, в которых он воспитывается. Развитие ребенка происходит не стихийно, а под определенным воздействием условий его обучения и воспитания. Знания, которые ребенок усваивает в школьном возрасте, развивают и удовлетворяют его познавательные интересы, служат средством познания действительности, активное и сознательное усвоение этих знаний способствует формированию мировоззрения.

Занятия организованы по группам. Группы формируются как по возрасту. Дети разные по развитию, по характеру, поэтому в программе учитывается возрастнo–психологические особенности обучающихся. Исходя из знаний возрастных, физиологических и психических особенностей детей, определяется программное содержание и особенности учебной деятельности детей.

**Адресат программы**

Данная программа предназначена для учащихся от 11 до 16 лет. Знания и умения, полученные на занятиях объединения, могут пригодиться им в жизни и в дальнейшем улучшении своих спортивных результатов

### **Объем и срок освоения программы**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, недельная нагрузка 6 учебных часов, всего 252 часа в год, 1 год обучения.

**Возможные формы обучения** – очная, индивидуальная, групповая.

**Основными формами реализации программы являются:** теоретические занятия, практические занятия, спортивные соревнования, участие в спортивных турнирах

**Основными формами реализации программы являются:** очная, дистанционная.

Формы и методы организации, подбираются такие, которые обеспечивают достаточную нагрузку на детей в каждой возрастной подгруппе. Следует также отметить, что, планируя работу со всеми тремя подгруппами одновременно по одной теме, педагог обязательно конкретизирует программные задания для каждой возрастной подгруппы.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия, которые начинаются одновременно со всеми детьми, заканчиваются по подгруппам. Таким образом, решаются образовательно-воспитательные задачи в разновозрастной группе и учитываются возрастные особенности каждой подгруппы и каждого ребенка в целом.

В целях рационального построения педагогического процесса, в каждом конкретном случае определяется две-три подгруппы (по возрастам) и в соответствии с ними дифференцируется воспитательно-образовательная работа.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, соревнование.

## **1.2 Цели и задачи.**

## **Цель.**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол.

## **Задачи.**

### **Образовательные:**

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

### **Развивающие:**

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей 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;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

## **1.3 Содержание программы**

### **Первый год обучения.**

**ЦЕЛЬ:** Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

**ЗАДАЧИ:** Обучающие: правила поведения в спортивном зале; знание правила Т/Б; развивать физические качества с учётом специфики волейбола воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по мини- волейболу)

### **Развивающие:**

- ✓ развивать разностороннюю физическую подготовленность;



- ✓ укреплять опорно-двигательный аппарат;
- ✓ развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- ✓ обучать технике перемещений и стоек, приёму и передаче мяча;
- ✓ начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- ✓ подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать аккуратность;
- ✓ коллективизм;
- ✓ воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту;
- ✓ терпение и взаимопомощь, волевые качества.

№№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/контро ля
			теория	практик а	
	Введение	2	2	0	
<b>1</b>	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	<b>зачет</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	16	3	13	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	18	3	15	
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	<b>зачет</b>
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	12	1	8	
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	12	1	8	
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	12	1	8	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	12	1	8	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	12	1	8	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>114</b>	<b>12</b>	<b>102</b>	<b>зачет</b>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	28	2	26	

3.2.	Поддачи мяча	22	2	22	
3.3.	Стойки	20	2	18	
3.4.	Нападающие удары	24	4	20	
3.5.	Блокирование	20	2	18	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>зачет</b>
4.1.	Тактика подач	10	2	8	
4.2.	Тактика приёмов и передач	10	2	8	
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>опрос</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>опрос и зачет</b>
	Итого:	252	33	219	

### **Второй год обучения.**

#### **ЦЕЛЬ:**

освоить технико-тактическую и физическую подготовку. Воспитывать соревновательные качества.

#### **ЗАДАЧИ:**

##### **Обучающие:**

- повышать уровень физической подготовленности;
- обучать техническим и тактическим действиям;
- приучать к соревновательным условиям;
- готовить к выполнению требований по виду спорта.

##### **Развивающие:**

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности;
- определение каждому обучающемуся игровой функции;
- подготовка к выполнению нормативных требований.
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества;

##### **Воспитательные:**

- воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность;
- воспитание высококонрастной личности

##### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закаливаться;

- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- продолжать развитие двигательной активности;

0 п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/к онтроля
			теория	практ ика	
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>опрос</b>
<b>1.</b>	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>зачет</b>
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	5	0	5	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8	0	8	
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>77</b>	<b>1</b>	<b>76</b>	<b>зачет</b>
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	11	1	10	
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15	0	15	
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	17	0	17	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	17	0	17	
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17	0	17	
<b>3.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>91</b>	<b>зачет</b>
3.1.	Приемы и передачи мяча	30	3	27	
3.2.	Поддачи мяча	20	3	17	
3.3.	Стойки	10	1	9	
3.4.	Нападающие удары	30	1	29	
3.5.	Блокирование	10	1	9	
<b>4.</b>	<b>Врачебный контроль,</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>опрос</b>

	самоконтроль, гигиена.				
5.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	20	0	20	наблюдение
6.	Психологическая подготовка	10	0	10	опрос
7.	Правила игры	10	5	5	опрос
8.	Аттестация	3	1	2	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов
	Итого:	252	20	232	

### Третий год обучения

#### ЦЕЛЬ:

1. Совершенствовать все тактические и технические приёмы.
2. Подготовить себя к выполнению задач соревновательного уровня.
3. Владеть психологической подготовкой к конкретным соревнованиям.

#### ЗАДАЧИ:

##### Обучающие:

- ✓ повышать уровень физической подготовленности
- ✓ совершенствовать технико-тактические приёмы
- ✓ продолжить формирование тактических умений.
- ✓ совершенствовать игровые функции детей;

##### Развивающие:

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности;
- развивать тактическое мышление, память, воображение;
- подготовка к выполнению нормативных требований.
- развивать способности управлять своими эмоциями
- развивать волевые качества;

##### Воспитательные:

- умение анализировать свою деятельность;
- воспитывать целеустремленность и настойчивость;

- дисциплинированность;
- воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливаться;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- продолжать развитие двигательной активности
- совершенствовать приёмы самоконтроля.

### Третий год обучения.

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестац ии/контр оля
			теория	практика	
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	<b>зачет</b>
1.1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	0	10	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	20	2	18	
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>95</b>	<b>1</b>	<b>94</b>	<b>зачет</b>
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	15	1	14	
2.2.	Упражнения направленные на развитие скорости сокращения мышц	15	0	15	
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	20	0	20	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	25	0	25	
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	20	0	20	
<b>3.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>зачет</b>
3.1.	Приёмы и передачи мяча	10	3	7	
3.2.	Подачи мяча	10	3	7	

3.3.	Стойки	10	1	9	
3.4.	Нападающие удары	30	1	29	
3.5.	Блокирование	20	2	18	
4.	<b>Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>Опрос</b>
5.	<b>Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>Беседа</b>
6.	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>Тестирование</b>
7.	<b>Правила игры (конечная диагностика)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Зачет</b>
8.	<b>Аттестация</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов</b>
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>21</b>	<b>231</b>	

## **Содержание дополнительной образовательной программы.**

### **Первый год обучения.**

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических

приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

### **Второй год обучения.**

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Техническая подготовка.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Поддачи снизу сверху

и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика)

### **Третий год обучения.**

Введение: Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.



Теория: Теоретические основы технического совершенствования. Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ. Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»).

Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов ,врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

#### 1.4 Предполагаемый результат

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.

#### Прогнозируемые результаты

личностные	предметные	метопредметные
<b>Личностные результаты</b> – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).	<b>Предметные результаты</b> - формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-	<b>Метопредметные результаты</b> - формирование универсальных учебных действий

	спортивной деятельности.	
--	--------------------------	--

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1Календарный учебный график

Начало учебного года: 01.09.

Окончание учебного года: 15.07.

Комплектование групп: 01 - 15.09.

	понедель ник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскре сенье
начало занятия							
окончание занятия							

#### Режим занятий обучающихся в объединении

Профили	Всего групп	Наполняемость учебных групп	Продолжительность занятий
Физкультурно-спортивной направленности	1	1- й год обучения - 15 чел. 2- й год обучения - 15 чел. 3- й год обучения - 15 чел.	2 x 45 мин.

Продолжительность перерыва между занятиями для отдыха обучающихся и проветривания помещений: *10 мин.*

Особенности организации работы в период каникул: работа объединения по расписанию.

Особенности организации работы в летний период: работа объединения в летнем лагере, работа педагога дополнительного образования с активом объединения.

Срок проведения отчетного мероприятия: конец мая.

### 2.2 Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале размер 24\*12 м Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

- 1 Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
- 3 Гимнастическая стенка - 1 шт
4. Гимнастические скамейки - 4 шт
5. Мячи волейбольные. - 10 шт.

- 6. Рулетка. - 1 шт.
- 7. Набивные мячи. - 8 шт.
- 8. Скакалки - 15 шт.
- 9. Секундомер – 1 шт.

**Кадровое обеспечение:** Майоров Юрий Юрьевич, педагог дополнительного образования

### 2.3 Формы аттестации (контроля).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м) в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

#### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

**Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний**

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

## **Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч

во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

## 2.4 Оценочные материалы

### Формы подведения итогов:

- соревнования;
- товарищеские встречи;

### Формы подведения итогов реализации программы:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. *Промежуточная* аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

*Итоговая* аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

### Общefизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Юноши	Девушки
Бег 30 м, сек.	4.4-4.7	5.0-5.3
Челночный бег 3x10 м, с	7.3-7.8	8,5-9.1
Прыжки в длину с места, см	190-220	175-200
Бег 1000 м-юноши, 500 м-девушки, мин.	3.35-3.40	2.05-2.10
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гим. скамейке (см)	+10-13	+13-16
Подтягивание на высокой перекладине из вися (юноши), кол-во раз; на	10-12	18-20

низкой перекладине из виса лёжа (девушки).		
Прыжки со скакалкой (раз за 30сек.)	60-70	70-80

### **Технико-тактическая подготовка.**

№ п/п	Юноши	Девушки
Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8

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

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

## **2.5 Методическое обеспечение деятельности.**

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

## **2.6. Список литературы**

**Литература для учащихся:**

1. Клещев Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 2011.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 2012.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. М.: Просвещение, 2013.

**Литература для учителя:**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 2012.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.



3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей - М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. [uchportal.ru](http://uchportal.ru),
8. [pivan-school.net.ru](http://pivan-school.net.ru),
9. <http://happy-school.ru>;
10. <http://rusedu.ru/>;
11. <http://experiment-opk.pravolimp.ru/>

## 2.7. Рабочая программа воспитания

Целью и задачами воспитательной работы - является создание условий для личностного развития обучающихся..

### Календарный план воспитательной работы

№	Направление	Мероприятия	Сроки
1	Общекультурное	Беседа, посвященная Дню толерантности	сентябрь
2	Здоровьесберегающее	Акция «Спорт – здоровое будущее»  Ознакомление с порядком эвакуации из здания  Беседа «Безопасность детей на дорогах»  Проведение бесед и инструктажа по ТБ	ноябрь  в течении года

		Беседа «Правила поведения на воде в летнее время» Беседа «Терроризм, заложники»	
<b>3</b>	<b>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</b>	Беседа о здоровом питании. Беседы о здоровом образе жизни: «Наркотикам – нет!» «О вреде курения»	декабрь февраль

## 2.8. Рабочие программы

### Тематическое планирование по волейболу

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время прове дения заняти й	Форма занятия	К о л- в о ч а с о в	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябр ь		16:00- 18:25	Группов ое	2	Физическая культура.	спортзал	Текущий
2.			16:00- 18:25	Группов ое	2	Физическая культура как средство укрепления здоровья.	Спортзал	Текущий
3.			17:25- 20:00	Индивид уальное	2	Основы судейства.	Спортзал	Тематический
4.			16:00- 18:25	Индивид уальное	2	Терминология и жесты.	Спортзал	Итоговый
5.			16:00-	Индивид	2	Начальная	спортзал	Итоговый

			18:25	уальное		диагностика.		
6.			17:25-20:00	Групповое	2	ОФП. Развитие силы.	Спортзал	Текущий
7.			16:00-18:25	Групповое	2	ОФП. Развитие скорости.	Спортзал	Текущий
8.			16:00-18:25	Групповое	2	ОФП. Многоскоки.	Спортзал	Текущий
9.			17:25-20:00	Групповое	2	ОФП. Развитие силы.	Спортзал	Текущий
10.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	ОФП. Развитие силы.	Спортзал	Текущий
11.			16:00-18:25	Групповое	2	ОФП. Развитие прыжковой выносливости.	Спортзал	Текущий
12.			17:25-20:00	Групповое	2	Строение человека.	Спортзал	Тематический
13.	октябрь		16:00-18:25	Групповое	2	Развитие организма.	Спортзал	Текущий
14.			16:00-18:25	Групповое	2	Развитие качеств в беге.	Спортзал	Текущий
15.			17:25-20:00	Групповое	2	Развитие качеств в метании.	Спортзал	Текущий
16.			16:00-18:25	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Текущий
17.			16:00-18:25	Групповое	2	Развитие качеств мышечного аппарата.	Спортзал	Текущий
18.			17:25-20:00	Практическое	2	Подвижные игры.	Спортзал	Текущий
19.			16:00-18:25	Групповое	2	Специальные упражнения-тесты.	Спортзал	Текущий

20.			16:00-18:25	Практическое	2	Тактическая подготовка.	Спортзал	Текущий
21.			17:25-20:00	Групповое	2	Контрольная игра.	Спортзал	Итоговый
22.			16:00-18:25	Групповое	2	Теоретические основы.	Спортзал	Тематический
23.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Стойки.	Спортзал	Текущий
24.			17:25-20:00	Индивидуальное	2	Стойки и передвижения.	Спортзал	Текущий
25.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Передвижения.	Спортзал	Текущий
26.	ноябрь		17:25-20:00	Индивидуальное	2	Остановки.	Спортзал	Текущий
27.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Повороты.	Спортзал	Текущий
28.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Прием мяча.	Спортзал	Текущий
29.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Прием мяча двумя руками снизу.	Спортзал	Текущий
30.			17:25-20:00	Практическое	2	Двусторонняя игра.	Спортзал	Итоговый
31.			16:00-18:25	Групповое	2	Прием двумя руками сверху.	Спортзал	Текущий
32.			16:00-18:25	Групповое	2	Прием сверху в движении.	Спортзал	Текущий
33.			17:25-20:00	Практическое	2	Контрольная игра.	Спортзал	Итоговый
34.			16:00-18:25	Групповое	2	Передачи мяча через голову назад.	Спортзал	Текущий
35.			16:00-18:25	Групповое	2	Передача назад в движении.	Спортзал	Текущий

36.			17:25-20:00	Индивидуальное	2	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Спортзал	Текущий
37.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Игра у сетки. Скидка мяча.	Спортзал	Текущий
38.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Нападающий удар.	Спортзал	Текущий
39.			17:25-20:00	Групповое	2	Тактика нападающих ударов.	Спортзал	Тематический
40.	декабрь		16:00-18:25	Групповое	2	Характеристика игры команд соперников.	Спортзал	Тематический
41.			16:00-18:25	Групповое	2	Тактический анализ.	Спортзал	Тематический
42.			17:25-20:00	Практическое	2	Первенство района по волейболу.	Спортзал	Итоговый
43.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Тактика подачи.	Спортзал	Текущий
44.			16:00-18:25	Групповое	2	Тактика подачи в игре.	Спортзал	Текущий
45.			17:25-20:00	Групповое	2	Тактика нападающих ударов.	Спортзал	Текущий
46.			16:00-18:25	Групповое	2	Тактический анализ игры.	Спортзал	Тематический
47.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Тактика приема подачи.	Спортзал	Текущий
48.			17:25-20:00	Групповое	2	Тактика приема подачи.	Спортзал	Текущий
49.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортзал	Текущий
50.			16:00-	Групповое	2	Групповые действия в	Спортзал	Текущий

			18:25	ое		защите.		
51.			17:25-20:00	Групповое	2	Командные действия в защите.	Спортзал	Текущий
52.	январь		16:00-18:25	Групповое	2	Характеристика игры соперников.	Спортзал	Тематический
53.			17:25-20:00	Групповое	2	Групповые действия в нападении.	Спортзал	Текущий
54.			16:00-18:25	Групповое	2	Групповые действия в нападении.	Спортзал	Текущий
55.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Самоконтроль.	Спортзал	Итоговый
56.			17:25-20:00	Групповое	2	Крест.	Спортзал	Текущий
57.			16:00-18:25	Групповое	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортзал	Текущий
58.			16:00-18:25	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Итоговый
59.			17:25-20:00	Групповое	2	Групповые действия в защите.	Спортзал	Текущий
60.			16:00-18:25	Групповое	2	Групповые действия в защите.	Спортзал	Текущий
61.			16:00-18:25	Групповое	2	Командные действия в защите.	Спортзал	Текущий
62.			16:00-18:25	Практическое	2	Командные действия в игре.	Спортзал	Итоговый
63.	февраль		16:00-	Индивиду	2	Одиночный	Спортзал	Текущий

			18:25	уальное		блок.		
64.			17:25-20:00	Индивидуальное	2	Одиночный блок.	Спортзал	Текущий
65.			16:00-18:25	Групповое	2	Групповой блок.	Спортзал	Текущий
66.			16:00-18:25	Групповое	2	Тактический анализ игры.	Спортзал	Итоговый
67.			17:25-20:00	Индивидуальное	2	Страховка.	Спортзал	Текущий
68.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Игра либеро.	Спортзал	Текущий
69.			16:00-18:25	Групповое	2	Тактика приема нападающих ударов.	спортзал	Текущий
70.			17:25-20:00	Индивидуальное	2	Врачебный контроль.	Спортзал	Итоговый
71.			16:00-18:25	Групповое	2	Нападение из зоны 2 и 4.	Спортзал	Текущий
72.			16:00-18:25	Групповое	2	Нападение из зоны 3.	Спортзал	Текущий
73.			17:25-20:00	Групповое	2	Групповые действия при нападающих ударах.	Спортзал	Текущий
74.			16:00-18:25	Групповое	2	Нападение из зоны 1,5,6.	Спортзал	Текущий
75.	март		16:00-18:25	Практическое	2	Групповые действия при приеме нападающих ударов.	Спортзал	Текущий
76.			17:25-20:00	Групповое	2	Взаимодействие защитников.	Спортзал	Текущий

77.			16:00-18:25	Групповое	2	Взаимодействие нападающих.	Спортзал	Текущий
78.			16:00-18:25	Групповое	2	Взаимодействие защитников между собой.	Спортзал	Текущий
79.			17:25-20:00	Групповое	2	Гигиена.	Спортзал	Тематический
			16:00-18:25	Групповое	2	Взаимодействие защитников со страхующими.	Спортзал	Текущий
82.			16:00-18:25	Групповое	2	«Волна».	Спортзал	Текущий
83.			17:25-20:00	Групповое	2	Прием мяча с высокой скоростью.	Спортзал	Текущий
84.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Прием мяча с перекатом на спину.	Спортзал	Текущий
85.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Прием в падении.	Спортзал	Текущий
86.			17:25-20:00	Индивидуальное	2	Прием мяча ногой.	Спортзал	Текущий
87.	апрель		16:00-18:25	Групповое	2	Взаимодействие защитников с блокирующими.	Спортзал	Текущий
88.			17:25-20:00	Групповое	2	Тактика игры защитников с блокирующими.	Спортзал	Текущий
89.			16:00-18:25	Практическое	2	Контрольная игра.	Спортзал	Итоговый
90.			16:00-	Групповое	2	Взаимодействие	Спортзал	Текущий



			18:25	ое		е при страховке блокирующих.		
91.			17:25-20:00	Групповое	2	Работа со связующим.	Спортзал	Итоговый
92.			16:00-18:25	Практическое	2	Спортивные игры.	Спортзал	Текущий
93.			16:00-18:25	Практическое	2	Подвижные игры.	Спортзал	Текущий
94.			17:25-20:00	Индивидуальное	2	Упражнения на тренажерах.	Спортзал	Текущий
95.			16:00-18:25	Практическое	2	Занятие другими видами спорта-лапта.	Спортзал	Текущий
96.			16:00-18:25	Практическое	2	Работа связующего.	Спортзал	Итоговый
97.			17:25-20:00	Индивидуальное	2	Самоподготовка.	Спортзал	Итоговый
98.			16:00-18:25	Групповое	2	Тактика нападения.	Спортзал	Тематический
99.			16:00-18:25	Групповое	2	Прыжковая выносливость.	Спортзал	Итоговый
100.			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Подача в прыжке.	Спортзал	Итоговый
101.	май		17:25-20:00	Индивидуальное	2	Обманный удар.	Спортзал	Итоговый
102			16:00-18:25	Групповое	2	Игра в смене позиций.	Спортзал	Итоговый
103			16:00-18:25	Групповое	2	Товарищеская игра.	Спортзал	Итоговый
104			17:25-20:00	Индивидуальное	2	Самоконтроль.	Спортзал	Итоговый
105			16:00-	Групповое	2	Отработка нападающего	Спортзал	Тематический

			18:25	ое		удара.		
106			16:00-18:25	Групповое	2	Прием подачи.	Спортзал	Итоговый
107			17:25-20:00	Индивидуальное	2	Врачебный контроль.	Спортзал	Итоговый
108			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Упражнения на тренажерах.	Спортзал	Итоговый
109	июнь		16:00-18:25	Групповое	2	Сдача нормативов.	Спортзал	Итоговый
110			16:00-18:25	Практическое	2	Спортивные игры.	Спортзал	Тематический
111			17:25-20:00	Практическое	2	Подвижные игры.	Спортзал	Итоговый
112			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Упражнения на тренажерах.	Спортзал	Итоговый
113			16:00-18:25	Практическое	2	Занятие другими видами спорта-лапта.	Спортзал	Итоговый
114			17:25-20:00	Практическое	2	Контрольные соревнования.	Спортзал	Итоговый
115			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Самоподготовка.	Спортзал	Итоговый
116			16:00-18:25	Групповое	2	Экскурсия.	Спортзал	Итоговый
117			17:25-20:00	Групповое	2	Выступление, презентация.	Спортзал	Тематический

118			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Тестирование.	Спортзал	Итоговый
119			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Тестирование.	Спортзал	Итоговый
120			17:25-20:00	Групповое	2	Товарищеская игра.	Спортзал	Итоговый
121	июль		16:00-18:25	Групповое	2	Товарищеская игра.	Спортзал	Итоговый
122			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Самоконтроль.	Спортзал	Тематический
123			17:25-20:00	Групповое	2	Экскурсия.	Спортзал	Итоговый
124			16:00-18:25	Групповое	2	Выступление, презентация.	Спортзал	Итоговый
125			16:00-18:25	Индивидуальное	2	Врачебный контроль.	Спортзал	Итоговый
126			17:25-20:00	Индивидуальное	2	Задание на лето.	Спортзал	Итоговый

## 2.9. Приложения

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	10-11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14-15	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	10-11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2

	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	10-11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	10-11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1

5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
	16	7	5	4	3	5	4	3	2
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
	16	7	6	4	2	5	3	2	1

### Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по

разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался волейбол?
10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда волейболиста?
5. Основные правила в волейболе?
6. Что такое стандартное положение?
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит волейбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.