

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования Администрации г. Ижевска**

**МБОУ "СОШ №26 с углубленным изучением отдельных предметов"**

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

На заседании ПК

Директор МБОУ "СОШ №26 с

Протокол №1 от «28» 08. 2023 г. углублённым изучением отдельных предметов»

  
Г.Н. Шайхутдинова  
Приказ №100 от «31» 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Очевев Дмитрий Александрович,

учитель физической культуры *первой категории*

Ижевск, 2023

## ***Комплекс основных характеристик программы***

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

*Актуальность и педагогическая целесообразность программы.* Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм. Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного

опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

*Новизна и отличительные особенности программы.* Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Сочетание обучения трех видов спорта в одной программе позволяет заинтересовать большее количество обучающихся на данную программу.

*Адресат программы.* Программа рассчитана на обучающихся 12-14 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по гендерному принципу по 20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

*Форма занятий* – групповая.

*Режим занятий:* Программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа . *Общий объем учебной нагрузки* 144 часа в год.

*Сроки реализации* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель:** Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивных играх «Волейбол»

### **Задачи:**

- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр;
- освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- сформировать навыки организации подвижных игр с мячом со сверстниками;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.

## 3. Содержание программы

### **Учебный план**

	Наименование разделов				Формы аттестации
		всего	теория	практика	/контроля
1	Теоретическая подготовка	<b>10</b>	<b>10</b>		Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. История и пути развития современного баскетбола, волейбола, мини-футбола. Техника	4	4		

	безопасности				
1.2	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	4	4		
1.3.	Правила соревнований	2	2		
2	Практические занятия	134	5	129	
2.1	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольные упражнения (тест)
2.2	Специальная физическая подготовка	31	1	30	Контрольные упражнения (тест)
3	Технико-тактическая подготовка Волейбол	<b>50</b>		<b>50</b>	Контрольные упражнения (тест)
4	Учебно-тренировочные игры (соревнования)	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
5	Контрольные тесты	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Выполнение контрольных тестов
	итого	144	15	129	

## **Содержание учебного плана**

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия – тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

### ***Раздел 1. Теоретическая подготовка***

#### ***1.1. Вводное занятие.***

**Теория:** Знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежды и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. История и пути развития современного волейбола. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового баскетбола, мини-футбола, волейбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих клубов страны.

#### ***1.2. Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена***

**Теория:** Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физического развития и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

#### ***1.3. Правила соревнований.***

**Теория:** Правила игры в волейбол: термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.

## **Раздел 2. Практические занятия**

### **2.1. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической подготовки

**Практика:** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза,

метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

## ***2.2. Специальная физическая подготовка***

**Теория:** Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,



гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений для развития быстроты:

упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

### ***Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка***

*Стойки, перемещения.* Сочетание перемещений и технических приемов. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

*Передачи мяча.* Комбинации из основных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Передача мяча двумя руками через голову (назад).

*Передача мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке. Передача мяча двумя руками через голову (назад) в прыжке.*

*Прием мяча и подачи.*

Комбинации из основных элементов техники приема мяча сверху и снизу: на месте и после перемещения (прием, передача);

*Подачи.* Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину, в обруч, в куб.

*Нападающий удар и блокирование.*

*Нападающий удар.* Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

*Блокирование.* Индивидуальное и групповое блокирование. одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

*Тактика в нападении. Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.*

Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

*Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче*

*Тактика защиты* (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании выход в зону «удара».

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2 игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Система защиты «углом вперед».

#### ***Раздел 4. Учебно-тренировочные игры (соревнования)***

**Теория:** Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

**Практика:** Участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочные игры:

- игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями. Соревнования. Участие в турнирах и в соревнованиях различного уровня.

#### ***Раздел 5. Контрольные тесты***

**Практика:** Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения); - выполнение контрольных тестов;

#### ***4. Планируемые результаты.***

Планируемые результаты освоения программы

##### *Личностные*

- Будут знать влияния физических упражнений на организм для укрепления здоровья;
- Научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств, осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым

##### *Метапредметные*

- потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.
- Научатся- выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика

##### *Предметные*

- мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта
- Будут знать технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований

- Научатся выполнять базовые технические элементы и их связки; играть в волейбол по упрощённым и основным правилам

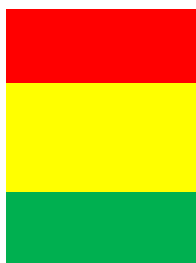
### *6. Комплекс организационно-педагогических условий*

Разделы учебного плана	Всего часов	месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
Теоретическая подготовка	15	3	2	1	1	1	1	1	2	3
Общая физическая подготовка	25	5	3	3	2	3	3	2	2	2
Специальная физическая подготовка	30	2	3	4	3	4	4	5	4	1
Технико- тактическая подготовка	50	6	6	6	6	6	6	6	4	4
Учебно- тренировочные игры (соревнования)	20		2	2	2	2	2	2	4	4
Контрольные тесты (практика)	4				2					2
Всего часов	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь											
		04.09. -08.09.23	11.09. -15.09.23	18.09. -22.09.23	25.09. -29.09.23	02.10. -06.10.23	09.10. -13.10.23	16.10. -20.10.23	23.10. -27.10.23	30.10-03.11.23	06.11.-10.11.23	13.11.-17.11.23	20.11.-24.11.23	27.11.-01.12.23	04.12.-08.12.23	11.12-15.12.23	18.12.-22.12.23	25.12.-29.12.23	01.01.-05.01.24	08.01.-12.01.24	15.01.-19.01.24	22.01.-26.01.24	29.01-02.02.24						
1	0	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	2	2	0	4	4	4	4					
февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего недель/ часов	
05.02.-09.02.24 12.02.-16.02.24 19.02.-23.02.24 26.02-01.03.24				04.03.-07.03.24 11.03.-15.03.24 18.-03.-22.03.24 25.03.-29.03.24				01.04.-05.04.24 08.04.-12.04.24 15.04.-19.04.24 22.04.-26.04.24				29.04.-03.05.24 06.05.-10.05.24 13.05.-17.05.24 20.05.-24.05.24 27.05.-31.05.24																	
4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	2	2													36 /144

Условные обозначения:



4

промежуточная аттестация  
 ведение занятий по расписанию  
 каникулярный период  
 количество часов

## **7. Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение.** Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

### ***Материально-техническое обеспечение программы***

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион  
спортивный инвентарь:

- Секундомер
- Стойка для обводки
- Фишки (конусы)
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
- Утяжелитель для ног
- Утяжелитель для рук
- Манишки тренировочные
- Мяч волейбольный
- Мяч волейбольный
- Сетка волейбольная

Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретается или предоставляется образовательной организацией.

### ***Спортивная база:***

- зал 18х36м. ; открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

### ***Материально-техническое обеспечение:***

- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 6-8 шт.;

- скакалки- 15шт;
- гантели различной массы 5 компл.;
- мячи теннисные – 50 шт.;
- перекладины настенные 4-6 шт.;

### **8. *Оценочные материалы.***

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

-сбор информации

-анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль –декабрь

- итоговая аттестация - (апрель- май)

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

### ***Контрольно- измерительные материалы***

#### ***Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:***

Оцениваемые	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для
параметры теоретических		получения оценки «зачтено»



вопросов	Тест на знание теории и методики	Не менее 50% правильных ответов

**Вопросы теста:**

**Раздел «Волейбол».**

**1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?**

- 1) 10 x 15      2) 18 x 9      3) 12 x 24      4) 40 x 20

**2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?**

- 1) 6      2) 8      3) 4      4) 12

**3. До какого счета ведется игра в одной партии?**

- 1) до счета 25 очков    2) до счета 15 очков    3) до счета 17 очков  
4) неограниченный счет

**4. С какого места на площадке производится подача?**

- 1) со специального места за лицевой линией  
2) с любого места за лицевой линией  
3) с любого места на площадке  
4) с центральной линии на площадке

**5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?**

- 1) 3 сек.      2) 6 сек.      3) 8 сек.      4) 5 сек.

**6. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?**

- 1) 3 касания  
2) 4 касания  
3) 5 касания  
4) неограниченное количество касаний

**7. Что такое «блокирование»**

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий  
2) удар по мячу под сеткой  
3) прикосновение игрока к сетке во время игры

4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

**8..Когда мяч считается вышедшим из игры?**

- 1) мяч касается антенны сетки
- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

**9. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?**

- 1) засчитывается два очка
- 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
- 3) номер игрока (2)
- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

**10. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?**

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

**Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке**

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152

<b>13</b>	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	20	17	180	172
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	18	15	175	168
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	16	13	170	164
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	24	20	190	185
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	22	17	180	176
	<i>Низкий</i>	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП					
		<u>12 лет:</u> челночный бег 5х6м; с <u>13 лет:</u> бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головой двумя руками сидя		Прыжок с вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	11.5	12.0	490	450	37	35
	<i>Средний</i>	11.7	12.4	465	400	35	32
	<i>Низкий</i>	11.9	12.8	410	370	32	30
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	26.5	30.0	550	480	43	37
	<i>Средний</i>	26.9	30.4	480	460	40	35
	<i>Низкий</i>	27.4	30.8	430	400	38	33
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	26.4	29.7	590	510	48	42
	<i>Средний</i>	26.7	29.9	550	470	44	38
	<i>Низкий</i>	27.2	30.0	500	420	40	35

возраст	уровень	ТТ- волейбол
---------	---------	--------------

		Передача мяча сверху		Передача мяча снизу		до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону.	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	23	23	19	18	5	4
	<i>Средний</i>	22	22	18	17	4	3
	<i>Низкий</i>	21	21	17	16	3	2
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Средний</i>	23	23	19	18	5	5
	<i>Низкий</i>	22	22	18	17	4	4
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	25	25	21	20	7	7
	<i>Средний</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Низкий</i>	23	23	19	18	5	5

## 8. Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

-По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

-Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

### **Структура занятия**

*I. Подготовительная часть:* Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

*II. Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям* - упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость, ТТМ, учебная игра

*III. Заключительная часть:* подвижные игры, эстафеты, дыхательные упражнения, расслабление, подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

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

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	дидактический материал	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждения, беседа по ОТ,ТБ,ПДД;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, стенды, плакаты. Инструкции.	компьютер

2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словестный, наглядный,, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный , игровой, соревновательный	Спортивное оборудование инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальн ый спортивный инвентарь
3	Контрольные испытания	Индивидуальна я, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала,рулетка, секундомер

## 9. Рабочая программа воспитания

### Календарный план воспитательной работы

МЕРОПРИЯТИЕ	СРОК
Снайпер Легкая атлетика Мероприятия посвященные «Всемирному дню сердца»	Сентябрь
Русская лапта, Стритболл	Октябрь
Баскетбол, Русская лапта, Мероприятия посвященные , «Международному Дню борьбы с курением»	Ноябрь
Настольный теннис Творческий конкурс Мероприятия посвященные «Всемирному дню борьбы со СПИДом»	Декабрь
Коньки	Январь
Лыжные гонки Многоборье	Февраль
Легкая атлетика, Эстафетный бег, Эстафеты, Русская лапта, Мероприятия посвященные «Международному Дню здоровья»	Март Апрель
Военно-спортивная эстафета	Май

## **10. Список литературы:**

### Список литературы для педагога:

1. Методическое пособие по обучению игре в волейбол Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, М.2005
2. Подготовка команды к соревнованиям , Ю.Н.Клещев, М 2009г.
3. Юный волейболист (учебное пособие для тренера) Ю.Д.Железняк, М.-1988г.
4. Волейбол: профессиональная подготовка судей, В.А.Кунянский М. 2007г.
5. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г
6. Юный волейболист (учебное пособие для тренера) Ю.Д.Железняк Москва 1988
7. Волейбол в школе, С.В.Легоньков Т.К.Комарова, ОАО Смоленская городская типография, Смоленск 2012

### Список литературы для обучающихся:

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.

### Интернет- ресурсы:

1. <http://ru.sport-wiki.org/>
2. <https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>
3. <https://news.sportbox.ru/stats>
4. <https://volley.ru/>
5. <https://minsport.gov.ru/>