

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Зуринская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
№1 от 30 августа 2024 года



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом Директора школы  
№189 от 06 сентября 2024 г.  
А.П. Чирков

Подписано цифровой подписью: Директор  
школы А.П.Чирков  
Дата: 2024.10.10 09:23:27 +04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Волейбол»**  
Физкультурно-спортивной направленности  
возраст: 11-17 лет  
срок реализации: 1 год

Составитель:  
Агафонов Игорь Валерьевич,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ Зуринской СОШ

Зура, 2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 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»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3); Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 - 3242); Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016); Локальным актом МБОУ Зуринской СОШ.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения творческого развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Родители отметили важность приобщения к культурным ценностям и развитию физических качеств, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол».

Занятия помогают художественно-эстетическому воспитанию девочек-подростков, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол.

**Задачи:**

- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
- развивать необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению упражнений.

**Отличительные особенности программы**

Программа дополняет школьный учебный предмет - физкультура.

Программа включает подготовку физически крепких, гармонично, физически и духовно развитых юных спортсменов.

Приобщение к спортивной игре в волейбол позволяет удовлетворить потребности в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма подростков.

**Адресат программы.** Программа курса рассчитана для учащихся среднего звена: 5 - 10 классов, возраст учащихся 11 - 17 лет. Наполняемость групп – 8 - 25 человек.

**Уровень программы:** стартовый, базовый.

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Учащиеся знакомятся с техникой волейбола, осваивают технику и тактику игры, перемещения, блокирования и подачи игроков. Ловли и передачи мяча, нападающих ударов. Знакомятся тактикой нападения и защиты. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю волейбола, гигиенические сведения, технику, тактику и правила волейбола. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участия матчевых соревнованиях Углубленное занятие волейболом предполагает переход от простых видов перемещения,

передач, и подач мяча более сложно. Программа направлена на совершенствование техники и тактики игры. Привитие практических навыков игры. Учащиеся изучают также историю волейбола, технику, тактику и правила игры. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдача промежуточных и итоговых тестов, участие в районных и республиканских соревнованиях.

3 Базовый 3 год Углубленное занятие волейболом предполагает переход от простых видов перемещения, передач, и подач мяча более сложно. Третий год обучения предполагает более углубленное изучение техники и тактику игры. Привитие практических навыков игры. На основе полученных знаний учащиеся участвуют школьных, матчевых, районных соревнованиях. О результатах обучения можно судить по итогам участия в районных соревнованиях.

**Объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 3 года обучения 216 часов, 72 часа каждый год.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые и индивидуальные. Виды деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельная работа, мастер - классы, творческие мастерские, выставки, экскурсии, праздники. Условия, формы и технологии реализации программы «Волейбол» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

В ходе реализации программы образовательный процесс организуется в очной форме. Согласно Положения по применению дистанционных

образовательных технологий, электронно-информационных ресурсов в МБОУ Зуринская СОШ возможно обучение и с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронное обучение. Программа подготовки предполагает очные дистанционные занятия в видеочатах и веб-чатах в социальной сети «ВКонтакте».

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. После зачисления учащегося ему в соответствии с графиком учебного процесса по электронной почте или личным сообщением в социальной сети «ВКонтакте» (по договоренности педагога и учащихся) высылаются тексты заданий и методические рекомендации по их выполнению, высылаются лекции, рекомендации по поиску информации, практические задания. Присланные решения рецензируются педагогом дополнительного образования и вместе со следующим заданием и возможным вариантом решения высылаются учащемуся. В случае каких-то затруднений или необходимости всем учащимся предоставляется право получения индивидуальной консультации, они могут обратиться за консультациями к педагогу по электронной почте или используя видеосвязь (например, видео звонки на таких платформах, как «Skype», «WhatsApp», «Viber» и «ВКонтакте»).

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 3 года обучения.

**Режим занятий:** 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа (72 часа в год). 2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа (72 часа в год). 3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (72 часа в год)

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

**Ожидаемые образовательные результаты.**

**Метапредметные:**

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с мастерами данного вида спорта;

#### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Предметные:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **Условия реализации программы:**

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий в школе имеется зал: минимальные размеры 24\*12м.

Оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2 шт.
2. гимнастическая стенка- 7 шт.
3. гимнастические скамейки-8шт.
4. гимнастические маты - 8 шт.
5. скакалки – 10-15 шт.
6. тренажёр для обрабатывания нападающего удара -1 шт
7. мячи волейбольные – 12 шт.

Кадровое обеспечение: руководитель секции

## Учебный план 1 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов			Ф о р м а  к о н т р о л я
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола.	2	1	1	тестирование
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	1	1	беседа
3	Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.	2	1	1	зачет
4	Специальная подготовка техническая	26	4	22	Сдача контрольных нормативов
5	Специальная подготовка тактическая	26	4	22	зачет
6	ОФП	10	1	9	наблюдение
7	Судейская практика.	2	1	1	Зачет
8	Контрольные испытания	2	1	1	соревнования, тесты
	Итого:	72	14	58	

## Содержание программы 1 года обучения

**1. Вводная часть. Физическая культура и спорт в России. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.**

**Теоретическая часть:** Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ПДД).

Физическая культура – как одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейболе.

**Практическая часть:** поход выходного дня

**Форма контроля:** тестирование

**2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

**Теоретическая часть:** влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом. Сведения о строении и функциях организма человека.

**Практическая часть:** упражнения ОФП

**Форма контроля:** беседа

**3. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по волейболу.**

**Теоретическая часть:** правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Спортивный травматизм и его профилактика.

**Практическая часть:** практическая эвакуация

**Форма контроля:** зачет

**4. Специальная техническая подготовка.**

**Теоретическая часть:** просмотр видеороликов с элементами технических приемов.

**Практическая часть:**

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками:

передача мяча, подвешенного на шнуре;

с собственного подбрасывания;

с набрасывания партнера;

в различных направлениях на месте после перемещения;

передачи в парах;

- Отбивание мяча кистью руки через сетку в непосредственной близости от нее:

с собственного подбрасывания;

подброшенного партнером – с места и после приземления.

- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на

месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

- Овладение техникой подачи. Верхняя прямая подача 3-6 м.

Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

**Форма контроля:** сдача контрольных нормативов

## **5. Специальная тактическая подготовка**

**Теоретическая часть:** просмотр видеороликов с элементами тактических приемов.

**Практическая часть:** Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

- Тактика защиты: выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения:

1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Форма контроля:** наблюдение, зачет.

## **6. Общефизическая подготовка (на каждом занятии)**

**Теоретическая часть:** влияние занятий ОФП на организм подростков.

**Практическая часть:-** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

- Гимнастические упражнения.

- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого сустава, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

- Упражнения со скакалками.

- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа поднимание ног с мячом.

- Легкоатлетические упражнения:

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

**Форма контроля:** наблюдение.

## **7.Судейская практика.**

**Теоретическая часть:** объяснение правил, жестов, функционал судей (1 судья, 2 судьи, секретаря). Обязанности и права участников. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Схема составления положения о соревнованиях. Определение результатов и оформление протокола соревнований. Судейство соревнований, ведение документации.

**Практическая часть:** Привлечение занимающихся в судейскую практику на ранних стадиях занятий, а также судейство соревнований между группами.

**Форма контроля:** зачет

## **8.Контрольные испытания**

**Теоретическая часть:** умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Практическая часть:** Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

**Форма контроля:** соревнования

## **Образовательные результаты 1 года обучения**

### **Метапредметные:**

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с мастерами данного вида спорта;

### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## Методическое обеспечение 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Введение. Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола.	Групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Справочные материалы, специальная литература, экранно-звуковой	Справочные материалы, специальная литература,	тестирование
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, наглядный	Экранно-звуковой, таблицы	Экранно-звуковой, таблицы	беседа
3	Правила т/б при выполнении упражнений на занятиях	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, практический, наглядный	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой	зачет
4	Основы техники и тактики игры в волейбол	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, практический, игровой, наглядный	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой; волейбольные, мячи	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой; волейбольные, мячи	Сдача контрольных нормативов
5	Методика обучения	Индивидуальная коллективно-групповая.	Словесный, практический, наглядный	Схемы, таблицы плакаты; теннисные столы, ракетки, мячи	Схемы, таблицы плакаты; теннисные столы, ракетки, мячи	зачет
6	Общая и специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный	Спортивный инвентарь	Спортивный инвентарь	наблюдение
7	Судейская практика	Индивидуальный, групповой	Практический	Спортивный инвентарь	Спортивный инвентарь	Зачет
8	Контрольные испытания, соревнования	Индивидуальный, групповой, командный	Практический	Спортивный инвентарь	Спортивный инвентарь	соревнования

## Учебный план 2года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов			Ф о р м а  к о н т р о л я
		всего	теория	практика	
		1	Введение. Физическая культура и спорт в России. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.	2	
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	зачет
3	Основы техники и тактики избранного вида спорта.	2	1	1	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	22	1	21	зачет
5	Тактическая подготовка	22	1	21	наблюдение, зачет
6	ОФП	4	1	3	наблюдение
7	Игровая подготовка	10	2	8	наблюдение
8	Судейская практика.	2	1	1	Зачет
9	Контрольные испытания	4	1	3	соревнования, тесты
10	Итого:	72	11	61	

## Содержание программы 2 года обучения

**1. Введение. Физическая культура и спорт в России. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.**

**Теоретическая часть:** Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ТБ детей и подростков при работе с колющими, режущими приспособлениями; ПДД).

Физическая культура – как одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейболе.

**Практическая часть:** мониторинг

**Форма контроля:** тестирование

**2. Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.**

**Теоретическая часть:** Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.

**Практическая часть:** Учебно-тренировочная игра в волейбол.

**Форма контроля:** зачет

**3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теоретическая часть:** 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.

**Практическая часть:** Составление режима дня спортсмена.

**Форма контроля:** Устный вопрос

**4. Основы техники и тактики избранного вида спорта.**

**Теоретическая подготовка:** Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

**Практическая часть:** Учебно-тренировочная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Сдача контрольных нормативов

**5. Техническая подготовка.**

**Теоретическая подготовка:** Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

**Практическая часть:** - Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками: передача мяча, подвешенного на шнуре;

с собственного подбрасывания;

с набрасывания партнера;

в различных направлениях на месте после перемещения;

передачи в парах;

- Отбивание мяча кистью руки через сетку в непосредственной близости от нее:

с собственного подбрасывания;

подброшенного партнером – с места и после приземления.

- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

- Овладение техникой подачи. Верхняя прямая подача 3-6 м.

Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

**Форма контроля:** зачет

## **6. Тактическая подготовка**

**Теоретическая подготовка:** Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

**Практическая часть:**

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

- Тактика защиты: выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Форма контроля:** наблюдение, зачет.

## **7.Общезащитная подготовка (на каждом занятии)**

**Теоретическая подготовка:** влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом. Сведения о строении и функциях организма человека.

### **Практическая часть:**

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых,

выносливости, координационных, скоростно-силовых.

- Гимнастические упражнения.

- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого сустава, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

- Упражнения со скакалками.

- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа поднимание ног с мячом.

- Легкоатлетические упражнения:

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

**Форма контроля:** наблюдение

### **8. Игровая подготовка.**

**Теоретическая подготовка:** Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; терминология и жестикация.

**Практическая часть:** Учебно-тренировочная игра в волейбол.

**Форма контроля:** наблюдение

### **9. Судейская практика.**

**Теоретическая часть:** объяснение правил, жестов, функционал судий (1 судья, 2 судьи, секретаря). Обязанности и права участников. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Схема составления положения о соревнованиях. Определение результатов и оформление протокола соревнований.

**Практическая часть:** Судейство соревнований, ведение документации. Привлечение занимающихся в судейскую практику на ранних стадиях занятий, а также судейство соревнований между группами.

**Форма контроля:** зачёт

### **10. Контрольные испытания**

**Теоретическая часть:** умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Практическая часть:** Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

**Форма контроля:** Соревнования

## **Образовательные результаты 2 года обучения**

### **Метапредметные:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия волейболом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

## Методическое обеспечение 2 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Введение. Физическая культура и спорт в России. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.	Групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Справочные материалы, специальная литература, экранно-звуковой	Справочные материалы, специальная литература,	тестирование
2	Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, практический, наглядный	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой	зачет
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, практический, игровой, наглядный	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой; волейбольные, мячи	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой; волейбольные, мячи	устный опрос
4	Основы техники и тактики избранного вида спорта.	Индивидуальная коллективно-групповая.	Словесный, практический, наглядный	Схемы, таблицы плакаты; теннисные столы, ракетки, мячи	Схемы, таблицы плакаты; теннисные столы, ракетки, мячи	Сдача контрольных нормативов
5	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный	Спортивный инвентарь	Спортивный инвентарь	зачет
6	Тактическая подготовка	Индивидуальный, групповой	Практический	Спортивный инвентарь	Спортивный инвентарь	наблюдение, зачет

7	ОФП	Индивидуальный, групповой, командный	Практический	Спортивный инвентарь	Спортивный инвентарь	наблюдение
8	Игровая подготовка	Групповой, командный	Словесный, практический, наглядный	Спортивный инвентарь	Спортивный инвентарь	наблюдение
9	Судейская практика.	Индивидуальный	практический, наглядный	-	-	Зачет
10	Контрольные испытания	Индивидуальный, групповой, командный	Практический	Спортивный инвентарь	Спортивный инвентарь	соревнования, тесты



## Учебный план 3 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов			Ф о р м а  к о н т р о л я
		всего	теория	практика	
		1	Введение. Физическая культура и спорт в России. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.	2	
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	зачет
3	Основы техники и тактики избранного вида спорта.	2	1	1	устный опрос
4	Техническая подготовка	22	1	21	Сдача контрольных нормативов зачет
5	Тактическая подготовка	22	1	21	наблюдение, зачет
6	ОФП	4	1	3	наблюдение
7	Игровая подготовка	10	2	8	наблюдение
8	Судейская практика.	2	1	1	Зачет
9	Контрольные испытания	4	1	3	соревнования, тесты
10	Итого:	72	11	61	

## Содержание программы 3 года обучения

**1. Введение. Физическая культура и спорт в России. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.**

**Теоретическая часть:** Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ТБ детей и подростков при работе с колющими, режущими приспособлениями; ПДД).

Физическая культура – как одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейболе.

**Практическая часть:** мониторинг

**Форма контроля:** тестирование

**2. Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.**

**Теоретическая часть:** Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.

**Практическая часть:** Учебно-тренировочная игра в волейбол.

**Форма контроля:** зачет

**3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теоретическая часть:** 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, гигиенатренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

**Практическая часть:** Составление режима дня спортсмена.

**Форма контроля:** Устный вопрос

**4. Основы техники и тактики избранного вида спорта.**

**Теоретическая подготовка:** Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

**Практическая часть:** Учебно-тренировочная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Сдача контрольных нормативов

**5. Техническая подготовка.**

**Теоретическая подготовка:** Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

**Практическая часть:** - Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками: передача мяча, подвешенного на шнуре;

с собственного подбрасывания;

с набрасывания партнера;

в различных направлениях на месте после перемещения;

передачи в парах;

- Отбивание мяча кистью руки через сетку в непосредственной близости от нее:

с собственного подбрасывания;

подброшенного партнером – с места и после приземления.

- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

- Овладение техникой подачи. Верхняя прямая подача 3-6 м.

Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

**Форма контроля:** зачет

## **6. Тактическая подготовка**

**Теоретическая подготовка:** Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

**Практическая часть:**

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

- Тактика защиты: выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Форма контроля:** наблюдение, зачет.

## **7.Общезащитная подготовка (на каждом занятии)**

**Теоретическая подготовка:** влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом. Сведения о строении и функциях организма человека.

### **Практическая часть:**

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых,

выносливости, координационных, скоростно-силовых.

- Гимнастические упражнения.

- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого сустава, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

- Упражнения со скакалками.

- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа поднимание ног с мячом.

- Легкоатлетические упражнения:

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

**Форма контроля:** наблюдение

### **8. Игровая подготовка.**

**Теоретическая подготовка:** Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; терминология и жестикуляция.

**Практическая часть:** Учебно-тренировочная игра в волейбол.

**Форма контроля:** наблюдение

### **9. Судейская практика.**

**Теоретическая часть:** объяснение правил, жестов, функционал судий (1 судья, 2 судьи, секретаря). Обязанности и права участников. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Схема составления положения о соревнованиях. Определение результатов и оформление протокола соревнований.

**Практическая часть:** Судейство соревнований, ведение документации. Привлечение занимающихся в судейскую практику на ранних стадиях занятий, а также судейство соревнований между группами.

**Форма контроля:** зачет

### **10. Контрольные испытания**

**Теоретическая часть:** умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Практическая часть:** Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

**Форма контроля:** Соревнования

## **Образовательные результаты 3 года обучения**

### **Метапредметные:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия волейболом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

### Методическое обеспечение 3 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Введение. Физическая культура и спорт в России. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.	Групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Справочные материалы, специальная литература, экранно-звуковой	Справочные материалы, специальная литература,	тестирование
2	Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, практический, наглядный	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой	зачет
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, практический, игровой, наглядный	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой; волейбольные, мячи	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой; волейбольные, мячи	устный опрос
4	Основы техники и тактики избранного вида спорта.	Индивидуальная коллективно-групповая.	Словесный, практический, наглядный	Схемы, таблицы плакаты; теннисные столы, ракетки, мячи	Схемы, таблицы плакаты; теннисные столы, ракетки, мячи	Сдача контрольных нормативов
5	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный	Спортивный инвентарь	Спортивный инвентарь	зачет
6	Тактическая подготовка	Индивидуальный, групповой	Практический	Спортивный инвентарь	Спортивный инвентарь	наблюдение, зачет
7	ОФП	Индивидуаль	Практический	Спортивный	Спортивный	наблюдение

		ный, групповой, командный		инвентарь	инвентарь	
8	Игровая подготовка	Групповой, командный	Словесный, практический, наглядный	Спортивный инвентарь	Спортивный инвентарь	наблюдение
9	Судейская практика.	Индивидуаль ный	практический, наглядный	-	-	Зачет
10	Контрольные испытания	Индивидуаль ный, групповой, командный	Практический	Спортивный инвентарь	Спортивный инвентарь	соревнования, тесты

## Календарный график на 72 часов

Сентябрь			О к т я б р ь Н е д е л и					Ноябрь					Д е к а б р ь								
Недели \ даты			\																Недели \ даты		
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7-13	14-20	21-27	28-4	5-11	12-18	19-25	26-31	2-8	9-15	16-22	23-29	30-6	7-13	14-20	21-27	28-30					
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	ПА
	6		1							24									32		
			6																		

Январь			Февраль				Март				Апрель				М а й Н е д е л и \ д а т ы				
Недели \ даты			Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты								
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	26-30	3-9	10-16	17-23	24-30
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
38			46				54				64				7 2				

**ПА – промежуточная аттестация**  
**ИА - итоговая аттестация**

**ПА – промежуточная аттестация**  
**ИА - итоговая аттестация**

## Контрольно – измерительные материалы

### Тестовые задания по теоретической части.

- 1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**  
а) США б) Канаде в) Японии г) Германии
- 2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...**  
а) 2 б) 3 в) 5 г) 6
- 3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**  
а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году
- 4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**  
а) Произвольно б) По часовой стрелке в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер
- 5. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает**  
а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока
- 6. Волейбольная площадка имеет размеры:**  
а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м
- 7. Команда в волейболе состоит из .... игроков.**  
а) 14 б) 12 в) 10 г) 6
- 8. Принимать подачу в волейболе имеет право**  
а) Любой играющий б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .
- 9. В волейболе игроки задней линии атакуют с зоны:**  
а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 . в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки
- 10. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**  
а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой; в) верхняя передача двумя руками.
- 11. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча**  
а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
- 12. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**  
а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой снизу.
- 13. Какой подачи не существует?**  
а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу. в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.
- 14. До скольких очков ведется счет в решающей партии?**  
а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.
- 15. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**  
а) подача повторяется; 5 б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.

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

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

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

а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

**18. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**

а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.

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

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

**20. Стойка волейболиста помогает игроку**

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

Ответы на вопросы.

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

### **Общая физическая подготовка**

*1. Упражнения для развития силы:*

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

*2. Упражнения для развития быстроты:*

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

*3. Упражнения для развития гибкости:*

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

*4. Упражнения для развития ловкости:*

- Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

*5. Упражнения с предметом*

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

*6. Акробатические упражнения*

- Кувырки
- Перекаты, перевороты, падения

#### 7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

#### 8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

#### 9. Подвижные игры и эстафеты.

### 4. Техническая подготовка

- Техника передвижений
- Техника приема
- Техника передачи мяча
- Техника нападающих ударов, скидок
- Подача мяча
- Блок
- Техника падений с техническими приемами игры в защите

### 5. Тактическая подготовка

#### *Тактика нападения:*

- Индивидуальные действия связующего игрока
- Индивидуальные действия нападающего игрока
- Групповые действия.

#### *Тактика защиты:*

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия: прием подачи
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

## **Воспитательный компонент программы (рабочая программа воспитания)**

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

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

Календарный план мероприятий воспитательной работы отражен в рабочей программе «Волейбол» соответствующего года обучения.

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

### **Задачи:**

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

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

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

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

### **Планируемые результаты:**

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

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

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

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

### **Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых

занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);

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

### **Направления воспитательной работы**

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

(тематические праздники и др.)

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

**3. Гражданско-патриотическое воспитание** (формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к себе, как части истории, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа) (экскурсии, в том числе в онлайн формате, работа с музейными экспонатами, беседы, викторины, мастер-классы с местными умельцами)

**4. Воспитание семейных ценностей** (формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни) (совместные работы детей и родителей, организация совместных мероприятий)

**5. Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)** (направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам) (музыкальные физкультминутки, занятия на свежем воздухе, использование здоровьесберегающих технологий, беседы, просмотр роликов, акциях, флешмобах и др.)

В план воспитательной работы входят мероприятия разного уровня: учреждения, муниципальные, региональные, всероссийские.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Цели, задачи</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Примечание</b>
1	Проведение родительского собрания	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности	сентябрь	

		объединения		
2	Игра «Давай дружить»	сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	сентябрь	
3	Беседа «Спорт любить – здоровым быть»	формировать мотивацию к занятиям спорта (волейбол) и физической культуре	октябрь	Социальный педагог
4	«Всемирный день памяти жертв дорожных аварий»	Беседа о дорожно-транспортных происшествиях.	ноябрь	
5	Беседа « Конституция страны, все мы знать должны»	формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	декабрь	
6	Участие в творческой лаборатории «Мы-вместе»	раскрытие, развитие и реализация творческих и интеллектуальных способностей	январь	
7	Районные соревнования в зачет спартакиады	Популяризация данного вида спорта среди учащихся	Февраль-март	
8	Участие в республиканских соревнованиях по настольному теннису в зачет спартакиады	Популяризация данного вида спорта среди учащихся	март	
9	Акция «Чистое село»	Формирование ответственного и уважительного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности	апрель	
10	Проведение родительского собрания	Подведение итогов	май	

### Список литературы для педагога

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

### Литература для учащихся.

1. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.
2. Железняк Ю.Д. «Волейбол в школе», М. «Просвещение» 1989, 128 стр
- 3.. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239стр.
- 4 Кунянский В.А. «Волейбол, о судьях и судействе». М. «СпортАкадемПресс», 2002, 184 стр
5. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «просвещение» 1986, 303стр.
6. Дихтярёв В. Я., «Волейбол. Обучение нападающему удару» // «Физическая культура в школе», 2001, № 3 ,28 стр. - Селиванов А.Г. «Учет объёма и эффективности технических действий волейболистов» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 60 стр. - Гольберг Н.Д. «особенности организации питания на этапе базовой подготовки» // «спорт в школе» 2008, №11, 45стр. 8. Грибачева М.А. «Критерии оценивания при обучении волейболу. Развивающие игры» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 8стр
7. Данилова Г.Н «Игровые упражнения по обучению дикции» // «Физическая культура в школе», 2008, № 5 ,31 стр. 10. Дзус В.Н. «Тренажер для волейбола» // «Физическая культура в школе», 2002 № 2, 35 стр. 11. Кенеман А.В, «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр
8. Кобцев С.Н. «О технологии обучения волейболу» // «Физическая культура в школе», 2001, № 4, 31стр. 13. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.