

Комитет по образованию  
администрации Ханты-Мансийского района  
муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Ханты-Мансийского района  
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ХМР «Центр  
дополнительного образования»  
Н.И. Фуртуна  
приказ № 257-О от 31.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**  
возраст обучающихся: 10 - 15 лет  
срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:  
Гайль Татьяна Дмитриевна,  
педагог дополнительного образования

п.Кирпичный, 2023 год

## **Раздел I. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского

автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Актуальность** программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры обучающиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Система занятий в системе дополнительного образования, выявляя и развивая индивидуальные способности, формируя прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию обучающегося.

**Особенностью программы** является ее индивидуальный подход к физическому воспитанию и обучению ребенка. Он имеет два главных аспекта. Во-первых, воспитательное взаимодействие строится с каждым ребенком с учётом личностных особенностей. Во-вторых, учитываются знания условий жизни каждого обучающегося, что важно в процессе обучения. Такой подход предполагает знание индивидуальности ребёнка, подростка с включением сюда природных, физических и психических свойств личности. Предлагаемый курс начальной подготовки по обучению игре в волейбол максимально адаптирован как к старшеклассников, так и доступен младшим школьникам.

**Адресат программы** – обучающиеся 10-15 лет.

Принцип набора в группу – свободный, добровольный на основании заявления родителей (законных представителей) и желания детей, допущенных по состоянию здоровья.

Программа не предъявляет требований к содержанию и объёму стартовых знаний.

Наполняемость группы: минимальное число обучающихся – 12 человек, максимальное – 30 человек.

**Срок реализации программы:** 8 месяцев, 2 раза в неделю по 2 часу и 2,5 часа, 144 часа в год.

Содержание программы учитывает возрастные и психологические особенности детей.

Формы обучения: очная, очно-заочная, дистанционная с применением электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий обучения, используя доступные формы информирования (мессенджеры, сайты образовательных организаций, социальные сети и т.д.).

Обучающиеся самостоятельно выполняют задания с целью прохождения материала, в том числе с применением компьютерных и интернет-технологий (информационная система, Интернет-сайт учреждения, электронные ресурсы и др.).

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Изучение содержания программы осуществляется в разнообразных формах: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная, парная, игровая.

## 2. Цель и задачи

**Цель программы** - развитие физических способностей обучающихся через обучение игре в волейбол и возможности проявить свои индивидуальные способности.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- Познакомить с историей игры в волейбол.
- Обучить правилам игры.
- Познакомить с правилами проведения соревнований и правилами турнирного поведения.

#### Развивающие:

- Развивать физические данные, двигательную активность, внимание и другие волевые качества личности.
- Способствовать формированию выдержки, критического отношения к себе и к сопернику.
- Развивать чувства товарищества и чувства команды;

#### Воспитывающие:

- Прививать навыки самодисциплины.
- Способствовать воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки.

## 3.Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	4,5	4,5	0	Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	18	2	16	Индивидуальный контроль
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	27	2	25	Индивидуальный контроль
4.	Техническая подготовка (ТП). Стойка игрока.	36	2	34	Индивидуальный контроль,

	Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки.				контрольные игры
5.	Специальная физическая подготовка(СПФ). Подвижные игры. Эстафеты.	27	2	25	Контрольные игры
6.	Тактическая подготовка (ТП) .Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.	27	2	25	Индивидуальный контроль
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4,5	0,5	4	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

### 2.3. Содержание программы

#### Раздел 1. Ведение (всего – 4,5 ч., теория – 4,5 ч.)

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения** (всего – 18 ч., теория – 2 ч., практика – 16 ч.)

ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка** (всего – 27 ч., теория – 2 ч., практика – 25 ч.)

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

**«Салки по месяцам».** Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м. от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву

(основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м. против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Правило 1:** если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

**Правило 2:** если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т.д., принимают название цветка (зверя, птицы). Педагог называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается.

Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток». Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

**Раздел 4. Техническая подготовка** всего – 36 ч., теория - 2 ч., практика – 34 ч.)

Значение технической подготовки в волейболе. Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

**Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП)** (всего – 27 ч.,

теория – 2ч., практика 25 ч.).

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

**Раздел 6. Тактическая подготовка (ТП)** (всего 27 ч., теория – 2 ч., практика – 25 ч.)

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

**Раздел 7. Контрольно-оценочные испытания** (всего-4,5ч., практика– 4 ,5 ч.)

Игры, соревнования.

**Ожидаемые результаты**

**По окончании обучения обучающиеся должны:**

1. Знать общие основы волейбола.
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе.
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста.
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.
8. Освоить технику верхних передач.
9. Освоить технику передач снизу.
10. Освоить технику верхнего приема мяча.
11. Освоить технику нижнего приема мяча.
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» получают сертификат о прохождении программы.

### **Оценка результатов**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал - не - сделал» («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

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

соревнований по волейболу и другим видам спорта.

## **Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:** для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 9x18.

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная - 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка - 1 шт.
4. гимнастические скамейки - 4шт.
5. гимнастические маты - 6шт.
6. скакалки - 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг) - 3шт.
8. мячи волейбольные - 8 шт.
9. рулетка - 1шт.

### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- компьютер.

### **Дидактическое обеспечение программы**

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

### **Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного,

муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

#### **Периодичность и сроки аттестации обучающихся:**

- Начальный этап – с 1 октября по 30 октября. Цель – начальное диагностирование, прогнозирование возможности (совместно с детьми) успешного обучения на данном этапе.

- Текущий этап – в течение учебного процесса.

- Промежуточный этап – декабрь. Цель – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения обучающихся.

- Итоговый этап – апрель – май. Цель – анализ результатов обучения, оценка успешности усвоения обучающимися образовательных программ.

#### **Формы проведения аттестации**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

#### **Оценочные материалы**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

#### **Методические материалы**

**Особенности организации образовательной деятельности:** очная, очно-заочная, дистанционная, в условиях сетевого взаимодействия.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный, игровой.

**Формы организации образовательной деятельности:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Формы организации учебного занятия:** опрос, игра, наблюдение, практическое занятие, соревнование.

#### **Методы воспитания**

1. Методы по преимущественному источнику полученных знаний.

- Словесные;
- Наглядные;
- Практические;
- Показательные.

2. Методы по характеру мыслительной и познавательной активности.

- Репродуктивные, исполнительские;
- Объяснительно – иллюстративные, информационно – сообщающие;
- Убеждения, упражнения, личный пример.

#### **Основные формы и средства обучения:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;

- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

В программе используются важнейшие **принципы обучения**:

- *Принцип воспитывающего обучения.* В ходе освоения детьми программы происходит осуществление воспитания через содержание, методы и организацию обучения.

- *Принцип сознательности и активности.* Изучение обучающимися любой программной темы предполагает проявление на занятиях мыслительной и двигательной активности, что выражается в сознательном освоении учебного материала, осознание и понимание конкретных факторов, правил, сведений, терминов, понятий. Самым важным является то, что все приобретённые знания, умения и навыки сразу же переносятся в практическую деятельность, проявляясь в турнирной борьбе.

- *Принцип наглядности.* При показе игры на интерактивной доске, выделяются важнейшие моменты, привлекается к ним внимание ребят с целью осмысления выполняемых ими действий, упражнений. На занятиях используется объяснение, а затем полученные представления закрепляются наглядными, конкретными примерами. Для этого показывается какой-либо технический приём и т.п., после чего обучающиеся самостоятельно выполняют аналогичные задания, упражнения.

- *Принцип систематичности и последовательности.* В задачу обучения в соответствии с этим принципом входит связывание разрозненных умений, представлений и понятий в единую, стройную систему. Содержание всех теоретических сведений программы обеспечивает последовательность накопления знаний, формирование умений и навыков.

- *Принцип доступности.* Этот принцип означает, что учебный материал должен соответствовать возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности.

- *Принцип прочности.* Прочность знаний, умений и навыков обеспечивается повторением, закреплением, отработкой учебного материала.

Наиболее ярко принцип прочности проявляется при анализе учебной игры. Обучение игре в волейбол является сложным и трудоёмким процессом. Поэтому данная программа даёт возможность довести до сознания ребят то, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной физической работе.

### Список литературы

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-

спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.

3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.

4. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)

6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.

7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

9. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962. – 80 с.

## **Содержание и методика проведения контрольных тестов**

### ***Физическая подготовка.***

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике. Старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30м: 5х6м.* На расстоянии 6м. чертятся две линии – стартовая и контрольная, По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Обучающийся располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок в верх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (тока отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

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

7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Из положения упор лежа, руки перед собой параллельно, сгибание в локтевом суставе до положения 90, и разгибание в локтевом суставе до полного выпрямления. Учитывается количество раз.

8. *Поднимание ног в висе.* Из положения в висе на перекладине хватом двух рук сверху руки в локтевом суставе выпрямлены полностью, ногисогнуты в коленях (или прямые «угол»). Время удержания фиксируется секундомером.

9. *Наклон вперед.* Сед на полу ноги выпрямлены, пятки вместе упор в линейку – доску, выполняется наклон вперед, кистями рук касаясь линейки удерживаем кисти 3 с. Фиксируется касание наибольшего деления на линейки в см. Даются три попытки, учитывается наилучший результат. 4 упражнения специальной физической подготовки

### ***Техническая подготовка.***

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносят линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м.

высота ограничителей 3м, расстояние от сетки не более 1,5м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

*2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3 м. от стены, на высоте 4 м. на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет

передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной. Составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

*3. Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки, следующие: правая(левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м., в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

#### ***Тактическая подготовка***

*1. Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа

«механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

*2. Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из обучающихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице.

Бег 30м, челночный бег 5х6, прыжок в длину, метание набивного мяча, верхняя передача, прием снизу, подача верхняя, подача нижняя.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16балов.

Каждое упражнение оценивается: 1 бал – ниже норматива.

2 бала – норматив.

3 бала – выше норматива.

### Календарный учебный график

4,5 недельных часов, всего: 144 ч.

Количество учебных недель: 32

Период обучения: с 01 октября 2023 по 31 мая 2024

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/контроля	Дата по плану	Дата по факту
1	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене. Режим дня спортсмена	4,5	Игра	Наблюдение	01.10.2023 05.10.2023	
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Передача мяча.	18	Игра	Наблюдение	18.10.2023 12.10.2023 15.10.2023 19.10.2023 22.10.2023 28.10.2023 31.10.2023 04.11.2023	
3	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	27	Игра	Наблюдение	07.11.2023 11.11.2023 14.11.2023 18.11.2023 21.11.2023 25.11.2023 28.11.2023 02.12.2023 05.12.2023 09.12.2023 12.12.2023 16.12.2023	
4	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	36	Игра	Наблюдение	19.12.2023 23.12.2023 26.12.2023 30.12.2023 09.01.2024 13.01.2024 16.01.2024 20.01.2024 23.01.2024 27.01.2024 30.01.2024 03.02.2024 06.02.2024 10.02.2024	

5	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	27	Игра	Наблюдение	13.02.2024 17.02.2024 20.02.2024 24.02.2024 27.02.2024 02.03.2024 05.03.2024 12.03.2024 16.03.2024 19.03.2024 23.03.2024 26.03.2024	
6	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	27	Игра	Наблюдение	30.03.2024 02.04.2024 06.04.2024 09.04.2024 13.04.2024 16.04.2024 20.04.2024 23.04.2024 27.04.2024 30.04.2024 04.05.2024 07.05.2024 11.05.2024 14.05.2024 18.05.2024 21.05.2024	
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4,5	Игра	Наблюдение	25.05.2024 28.05.2024	
	<b>Итого:</b>	144 ч.				