

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Успех»  
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»)  
«Успех» челядьлы содтöd тödöмлун сетан шöрин»  
содтöd тödöмлун сетан муниципальной учреждение  
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:  
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»  
Протокол № 1  
от «31» 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

**Направленность:**  
Физкультурно-спортивная

**Вид программы по уровню освоения:**  
Базовый

**Для учащихся:**  
12-18 лет

**Срок обучения:**  
3 года

**Составитель:**  
Бакулина Екатерина Ивановна  
Педагог дополнительного  
образования

г. Сыктывкар  
2023 год

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее Программа), разработана на основе следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [СП 2.4.3648–20 \(urfu.ru\)](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425)

- постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

**-актуальность** программы заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Быстро меняющаяся обстановка приучает волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**-педагогическая целесообразность** – позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта, формирует у учащихся отношение к здоровому образу жизни.

В условиях современной школы у учащихся, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развивается гиподинамия. Занятия волейболом направлены на удовлетворение потребностей учащихся в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**- отличительные особенности, новизна программы**

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;

Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;  
Уделить внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**- адресат программы** – Группа формируется: возраст 12 - 18 лет с учетом физической и технической подготовки учащихся, на основании заявления родителей (учащихся до 14 лет), личных заявления учащихся (14 лет и старше) и наличии медицинской справки. Определение уровня физической и технической подготовленности учащихся проводится в начале учебного года. Возможен перевод учащихся из групп других годов обучения при условии достаточных умений и навыков технической подготовки и физических данных учащегося..

**- вид программы по уровню освоения;**

- программа базового уровня; одноуровневая, традиционная.

**-объем и срок освоения программы.** Продолжительность образовательного цикла- 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы-576ч.

Год обучения Продолжительность годов обучения в часах		Режим занятий	
		Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1год	144	4	2
2год	216	6	3
3год	216	6	3
<b>Итого</b>	<b>576</b>		

**-форма обучения.** Учебный материал программы реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

**- режим занятий** Занятия проводятся 1-й год обучения 2 раза в неделю по 2 академических часа, 2-й и 3-й год обучения 3 раза в неделю по 2

академических часа с 10-минутным перерывом между ними. Длительность одного академического часа составляет 40 минут, что соответствует требованиям СП.2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- **формы организации образовательного процесса** – состав группы (постоянный); виды занятий по организационной структуре (групповые).

В активированные дни, в режиме карантина реализация учебного занятия возможна с использованием дистанционных образовательных технологий (интернет-ресурсы).

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы** – создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий волейболом.

### **Задачи программы:**

#### **1. Обучающие:**

- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- приобретение знаний о регуляции физической нагрузки на организм.

#### **2. Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества,
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;

#### **3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

## **1.3. Содержание программы.**

### **1.3.1. Учебный план 1 год обучения**

**Задачи:**

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.

№	Наименование разделов и тем программы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации
			теория	практика	
1	Теория	9	9		
1.1	Техника безопасности.	1	1		тест
1.2	.Физическая культура и спорт в РФ, РК.	1	1		тест
1.3	.История развития волейбола.	1	1		тест
1.4	Питание спортсмена.	1	1		тест
1.5	Оборудование и инвентарь	1	1		тест
1.6	.Основы техники и тактики игры в волейбол.	2	2		тест
1.7	Правила соревнований	2	2		тест
2	ОФП				
2.1	Строевые упражнения	3		3	
2.2	Гимнастические упражнения	10		10	
2.3	Акробатические упражнения	8		8	
2.4	Легкоатлетические упражнения	14		14	
3	СФП				
3.1	Подвижные игры.	10		10	
3.2	Упражнения для развития прыгучести.	8		8	
3.3	Упражнения для развития силы.	8		8	
3.4	Упражнения для развития быстроты, ловкости.	12		12	
4	Техническая подготовка				
4.1	<b>Техника нападения.</b> а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;	20		20	
4.2	<b>Техника защиты.</b> а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;	26		26	
5	Тактическая подготовка				
5.1	<b>Тактика нападения.</b> Индивидуальные действия;	5		5	

	Групповые действия; Командные действия;				
5.2	<b>Тактика защиты.</b> Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия.	5		5	
6	Контрольные нормативы	6		6	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	

### Содержание программы 1-го года обучения.

#### 1. Теоретическая подготовка - 9 часов.

##### 1. Техника безопасности - 1 час.

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий.

##### 2. Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.

Задачи физической культуры и спорта.

##### 3. История развития волейбола - 1 час.

Краткий исторический очерк развития волейбола.

##### 4. Питание спортсмена - 1 час.

Основы рационального питания при развитии физических качеств.

##### 5. Оборудование и инвентарь - 1 час.

Оборудование спортивного зала для занятий волейболом. Тренажёрные устройства для обучения технике игры.

##### 6. Основы техники и тактики игры в волейбол - 2 часа.

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

##### 7. Правила соревнований - 2 часа.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры.

#### II. Практическая подготовка - 135 часа.

##### Общая физическая подготовка - 35 часа.

Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

1. Строевые упражнения: простейшие команды на месте и в движении.
2. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов - для мышц рук, плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах - лазание по гимнастической стенке, упражнения на перекладине.
3. Акробатические упражнения: перекувырки вперед, назад.
4. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки: с места в длину, вверх. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

### **Специальная физическая подготовка - 38 часов.**

*Задачами специальной физической подготовки являются:*

1. Развитие физических качеств, специфичных для игрового действия.
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

*Средствами специальной физической подготовки являются:*

1. Упражнения для развития быстроты, ловкости.
2. Подвижные игры.
3. Упражнения для развития прыгучести.
4. Упражнения для развития силы.

### **Техническая подготовка - 46 часов.**

Техника игры рассматривается, как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Технику игры в волейбол делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещения и техники действий с мячом.

#### **Техника нападения.**

Действия без мяча:

Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Передачи мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой без прыжка.

#### **Техника защиты.**

Действия без мяча:

Перемещения и стойки. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Приемы мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу, от нижней подачи, на месте и после перемещения.



### **Тактическая подготовка - 10 час.**

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов действий и форм игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.

Способы ведения игры: индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

#### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия - выбор места для выполнения подачи, выбор места для второй передачи.

Групповые действия - взаимодействие игроков передней и задней линии, (игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3).

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

#### **Тактика защиты.**

Выбор места при приеме с подачи. Расположение игроков при приеме с подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **III. Контрольные игры.**

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

#### **IV. Выполнение контрольных нормативов - 6 часов.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся.

### **1.3.2. Учебный план 2 год обучения**

#### **Задачи:**

1. Повышение уровня общей физической подготовленности. Воспитание физических качеств: гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей и специальной тренировочной выносливости.
2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Освоение основных приемов техники и тактики игры.
4. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры по волейболу.
5. Диагностика физического развития и усвоение программных теоретических знаний.

№	Наименование разделов и тем программы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации
			теория	практика	
1	Теория	10	10		
1.1	Техника безопасности.	1	1		тест
1.2	Физическая культура и спорт в РФ, РК.	1	1		тест
1.3	История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре.	1	1		тест
1.4	Строение и функции организма.	1	1		тест
1.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		тест
1.6	Питание спортсмена.	1	1		тест
1.7	Оборудование и инвентарь.	1	1		тест
1.8	Основы техники и тактики игры в волейбол.	2	2		Тест
1.9	Правила соревнований.	1	1		тест
2	ОФП				
2.1	Строевые упражнения	4		4	
2.2	Гимнастические упражнения	20		20	
2.3	Акробатические упражнения	14		14	
2.4	Легкоатлетические упражнения	20		20	
3	СФП				
3.1	Подвижные игры.	12		12	
3.2	Упражнения для развития прыгучести.	13		13	
3.3	Упражнения для развития силы.	12		12	
3.4	Упражнения для развития быстроты, ловкости.	13		13	
4	Техническая подготовка				
4.1	<b>Техника нападения.</b> а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;	34		34	
4.2	<b>Техника защиты.</b> а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;	38		38	
5	Тактическая подготовка				
5.1	<b>Тактика нападения.</b> Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия;	10		10	
5.2	<b>Тактика защиты.</b> Индивидуальные	10		10	

	действия; Групповые действия; Командные действия.				
6	Контрольные нормативы	6		6	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

## Содержание программы 2-го года обучения.

### 1. Теоретическая подготовка - 10 часов.

#### 1. Техника безопасности - 1 час.

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно - тренировочных занятий.

#### 2. Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.

Задачи физической культуры и спорта. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

#### 3. История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре - 1 час.

Краткий исторический очерк развития волейбола в РК, в г. Сыктывкаре, описание игры в волейбол.

#### 4. Строение и функции организма - 1 час.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

#### 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 1 час.

Общий режим дня. Гигиена сна. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.

#### 6. Питание спортсмена - 1 час.

Основы рационального питания при развитии физических качеств.

#### 7. Оборудование и инвентарь - 1 час.

Оборудование и инвентарь применяемые в процессе соревнований и тренировки.

Тренажёрные устройства для обучения технике игры.

#### 8. Основы техники и тактики игры в волейбол - 2 часа.

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

#### 9. Правила соревнований - 1 час.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры. Судьи и их обязанности. Жестикуляция судей.

### II. Практическая подготовка - 206 часов.

#### Общая физическая подготовка - 58 часов.

Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

1. Строевые упражнения: простейшие команды на месте и в движении.

2. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов - для мышц рук, плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах - лазание по гимнастической стенке, упражнения на перекладине.

3. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки вперед, назад.

4. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки: с места в длину, вверх. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

### **Специальная физическая подготовка - 50 часов.**

*Задачами специальной физической подготовки являются:*

1. Развитие физических качеств, специфичных для игрового действия.

2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

*Средствами специальной физической подготовки являются:*

1. Упражнения для привития навыков быстроты.

2. Подвижные игры.

3. Упражнения для развития прыгучести.

### **Техническая подготовка - 72 часа.**

Техника игры рассматривается, как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Технику игры в волейбол делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещения и техники действий с мячом.

#### **Техника нападения.**

Действия без мяча:

Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Передачи мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу. Подачи мяча: нижняя боковая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой, скидка.

#### **Техника защиты.**

Действия без мяча:

Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Приемы мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу, от (нижней, верхней) подачи, на месте и после перемещения. Одиночное блокирование.

### **Тактическая подготовка - 20 часов.**

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов действий и форм игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.

Способы ведения игры: индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

#### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия - выбор способа подачи, выбор места для второй передачи, выбор места для начала атаки.

Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии(атакующих со связующим).

Командные действия - взаимодействие игроков передней и задней линии для организации атакующего действия.

#### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия - выбор места при приеме мяча. Выбор способа приема мяча. Групповые действия - взаимодействие игроков защиты (подстраховка). Командные действия - взаимодействие игроков передней и задней линии в защите при подачах и атакующих действиях.

### **III. Контрольные игры.**

Проводятся согласно календарному плану соревнований

### **IV. Выполнение контрольных нормативов - 6 часов.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся.

## **1.3.3. Учебный план 3 год обучения**

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Дальнейшее совершенствование техники и тактики игры волейбол.
3. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, ловкости, специальной тренировочной и соревновательной выносливости
4. Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде с учетом этого индивидуализация видов подготовки.
5. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.
6. знаний.

№	Наименование разделов и тем программы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации
			теория	практика	
1	Теория	11	11		
1.1	Техника безопасности.	1	1		тест
1.2	Физическая культура и спорт в РФ, РК.	1	1		тест
1.3	История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре.	1	1		тест
1.4	Строение и функции организма.	1	1		тест
1.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		тест
1.6	Основы техники и тактики игры в волейбол.	5	5		тест
1.7	Правила соревнований	1	1		тест
2	ОФП				
2.1	Гимнастические упражнения	22		22	
2.2	Акробатические упражнения	14		14	
2.3	Легкоатлетические упражнения	22		22	
3	СФП				
3.1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	10		10	
3.2	Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах.	10		10	
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	10		10	
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	10		10	
3.5	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	10		10	
4	Техническая подготовка				
4.1	<b>Техника нападения.</b> а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;	36		36	
4.2	<b>Техника защиты.</b> а) Действия без мяча;	32		32	

	б) Действия с мячом;				
5	Тактическая подготовка				
5.1	<b>Тактика нападения.</b> Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия;	13		13	
5.2	<b>Тактика защиты.</b> Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия.	10		10	
6	Контрольные нормативы	6		6	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>11</b>	<b>205</b>	

### Содержание программы 3-го года обучения.

#### 1. Теоретическая подготовка - 11

часов.

##### 1. Техника безопасности - 1 час.

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

##### 2. Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

##### 3. Развитие волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре - 1 час.

Развития волейбола в РК, в г. Сыктывкаре.

##### 4. Строение и функции организма - 1 час.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

##### 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 1 час.

Общий режим дня. Гигиена сна. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.

##### 6. Основы техники и тактики игры в волейбол - 5 часов.

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

## **7.Правила соревнований - 1 час.**

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры. Судьи и их обязанности. Жестикуляция судей.

## **II. Практическая подготовка -205 часов.**

### **Общая физическая подготовка -58 часов.**

1.Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, с гантелями, с амортизаторами для мышц ног, брюшного пресса, плечевого пояса, туловища и рук.

2.Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки с опорой ног о стенку.

3.Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 50 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки на месте, с продвижением, с грузом.

### **Специальная физическая подготовка - 50 часов.**

1.Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: по сигналу - бег на 5, 10 метров из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления.

2.Упражнения для развития прыгучести: прыжки на скакалке, через скамейку. Прыжки в высоту до 60 см.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах: броски набивного, баскетбольного мяча в парах, у стены.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: метание теннисного, набивного мяча через сетку в парах. Подача мяча с максимальным отскоком от стены.

5.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного, волейбольного мяча через сетку с места, в прыжке, с разбега. Имитация прямого нападающего удара мешочками с песком.

### **Техническая подготовка - 68 часов.**

#### **Техника нападения.**

Действия без мяча:

Перемещения, стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Передачи мяча на точность, сочетание перемещений с передачами мяча в парах, в тройках, над собой. Верхняя прямая подача (силовая, планирующая).

Нападающие удары, скидки с различной высоты передачи, с переводом (в право, в лево).

#### **Техника защиты.**

Действия без мяча:

Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Приёмы мяча двумя руками сверху - снизу, на месте, после перемещения, в падении, с различными заданиями. Одиночное блокирование.



### **Тактическая подготовка - 23 часа.**

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов действий и форм игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.

Способы ведения игры: индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

#### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия - чередование подач в дальнюю и нижнюю к сетке половины площадок. Подача на точность ( по зонам ).

Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии и задней линий.

Командные действия - изучение комбинаций.

#### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча при блокировании.

Выбор способа приема мяча. Групповые действия - взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 .

Командные действия - система игры со второй передачи игрока передней линии.

#### **Контрольные игры.**

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

### **V. Выполнение контрольных нормативов - 6 часов.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся

### **Планируемые результаты:**

**Предметные.** Учащийся приобретёт знания:

- о влиянии физических упражнений на организм человека;
- о строении и функциях организма человека;
- о правилах организации, проведения и судейства соревнований;
- о технико-тактических действиях и приёмах игры в волейбол.

Учащийся научится:

- технически грамотно выполнять физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ушибах и несчастных случаях;
- использовать в условиях соревновательной деятельности технико-тактические действия.

*По окончании первого года обучения, учащийся должны:*

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся 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;

*По окончании второго года обучения, учащиеся должны:*

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара, скидки;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

*По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:*

1. Овладеть техникой прямой подачи по зонам;
2. Освоить технику нападающего удара, скидки с различных передач;
3. Уметь принимать мяч от сетки;
4. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
5. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
6. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
7. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
8. Овладеть тактикой нападения;
9. Овладеть тактикой защиты;
10. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
11. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
12. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

### **Личностные.**

-У учащихся будут сформированы:

- потребность в ведении здорового образа жизни;
- уважительное отношение к истории развития спорта и волейбола в Республике Коми, в России;
- черты характера, позволяющие добиваться поставленных целей;
- навыки самостоятельных тренировок в период отсутствия учебных занятий;
- самостоятельное применение специальных знаний и умений в жизни.

### **Метапредметные:**

**Регулятивные.** Учащийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- понимать важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществлять контроль своих действий;
- осмысленно выбирать задачи и приёмы решения задач;
- анализировать и оценивать результаты собственной и командной тренировки, решать тактические задачи используя известные технические действия.

**Познавательные результаты.** Учащийся научится:

- осуществлять поиск информации в различных источниках, пользоваться справочной литературой;
- устанавливать причинно-следственные связи влияния физических упражнений на организм человека;
- правилам и обязанностям проведения и судейства соревнований.

**Коммуникативные результаты.** Учащийся научится:

- формулировать своё мнение и позицию;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации своих действий при игре в команде;

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1.1. Календарный учебный график. 1 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. ОРУ. Стойки перемещения. Имитация. Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б.	2		
2	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация передач, подачи. Передачи в парах. Подача. Пионербол. ОФП.	2		
3	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация. Передачи над собой, в парах. Подача.	2		
4	ОРУ. Текущий контроль. Контрольные нормативы.	2		
5	ОРУ. Сдача нормативов. Имитация. Передачи в парах. Подача (нижняя боковая).	2		
6	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи сверху, снизу (над собой в парах). Подача (нижняя боковая). Пионербол. ОФП.	2		
7	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Подача (нижняя боковая).	2		
8	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи (над собой в парах). Подача (нижняя боковая).ОФП.	2		
9	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи на месте в движении. Подача (нижняя боковая). Снайпер.	2		
10	ОРУ. Перекаты, кувырки. Передачи в парах. Подача (нижняя боковая). ОФП.	2		
11	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация (передач, подачи). Передачи в парах. Подача.	2		

12	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи сверху, снизу (над собой в парах). Подача. ОФП.	2		
13	Теория. ОРУ. Стойки перемещения. Имитация (передач, подачи). Техника нападающего удара. Передачи в парах. Подача.	2		
14	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Имитация нападающего удара. Подача. ОФП.	2		
15	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи сверху, снизу. Подача.	2		
16	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация (передач, нападающего удара, подачи). Передачи в парах. Подача. ОФП.	2		
17	ОРУ. Беговые упражнения. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Подача.	2		
18	ОРУ. Передачи в парах. Приём с выходом. Переводы после второй передачи. Подача. ОФП.	2		
19	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающего удара). Подача (верхняя прямая). Пионербол.	2		
20	ОРУ. Передачи в парах. Приём с выходом. Нападающий удар (техника). Подача. ОФП.	2		
21	ОРУ. Имитация (передач, подачи). Передачи в парах. Подача. ОФП.	2		
22	ОРУ. Стойки, перемещения. Акробатика (кувырки). Передачи над собой, в парах. Подача.	2		
23	ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Передачи в парах. Подача. ОФП.	2		
24	ОРУ. Стойки, перемещения. Имитация (нападающего удара). Передачи в парах. Подача.	2		
25	Теория. ОРУ. Передачи сверху, снизу. Игра в 3 касания. Подача. ОФП.	2		
26	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Техника нападающего удара. Подача.	2		
27	ОРУ. Передачи в парах. Акробатика. Переводы после паса. Подача. ОФП.	2		
28	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Игра в 3 касания. Подача.	2		
29	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём мяча снизу с выходом. Подача. ОФП.	2		
30	ОРУ. Эстафеты. Техника нападающего удара (броски в прыжке). Передачи сверху, снизу. Подача.	2		
31	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Игра в распасовке. Подача. Пионербол. ОФП.	2		
32	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Переводы со второй передачи. Подача.	2		
33	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Передачи сверху, снизу. Подача. Пионербол.	2		
34	ОРУ. Передачи в парах. Техника нападающего удара. Подача. ОФП.	2		
35	ОРУ. Передача сверху, снизу. Игра в распасовке. Подача.	2		
36	ОРУ. Передачи в парах. Прием в движении. Подача.	2		

	ОФП.			
37	Теория. ОРУ. Броски- ловля. Передача в парах. Поддача.	2		
38	ОРУ. Броски- ловля. Техника нападающего удара. Передача сверху-снизу. Поддача. ОФП.	2		
39	ОРУ. Броски- ловля. Техника нападающего удара. Поддача. Пионербол.	2		
40	ОРУ. Подвижные игры. Передача сверху- снизу. Поддача (верхняя-прямая, нижняя-боковая). ОФП.	2		
41	ОРУ. эстафеты. . Передача сверху- снизу. Вторая передача из зоны №3. Поддача (верхняя-прямая, нижняя-боковая).	2		
42	ОРУ. Броски- ловля. Техника нападающего удара. Передача сверху-снизу. Поддача. ОФП.	2		
43	ОРУ. Передача сверху-снизу (над собой у стенки). Поддача (верхняя- прямая). Снайпер.	2		
44	ОРУ. Передача в парах. Техника нападающего удара. Поддача. ОФП.	2		
45	Подвижные игры. Снайпер.	2		
46	ОРУ. Стойки. Перемещения. Акробатика. Передачи (сверху, снизу). Поддача. ОФП.	2		
47	ОРУ. Передачи (сверху, снизу). Поддача (верхняя- прямая)	2		
48	ОРУ. Стойки. Перемещения. Техника нападающего удара. Передачи (сверху, снизу). Поддача. ОФП.	2		
49	Теория. ОРУ. Подвижные игры. Передачи у стены (сверху, снизу.). Поддача (верхняя- прямая)	2		
50	ОРУ. Передача в парах. Прием в движении. Игра в три касания. Поддача. ОФП.	2		
51	ОРУ. Передача сверху- снизу (над собой у стены). Игра на распасовке. Поддача (нижняя боковая)	2		
52	ОРУ. Подвижные игры. Передачи в парах. Техника нападающего удара. Поддача. ОФП.	2		
53	ОРУ. Передачи (сверху-снизу). Игра на распасовке. Поддача (нижняя боковая)	2		
54	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Прием в движении. Поддача верхняя прямая. ОФП.	2		
55	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Поддача (верхняя прямая). Приём подач.	2		
56	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
57	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Поддача (нижняя боковая).	2		
58	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Поддача (верхняя прямая). ОФП.	2		
59	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Поддача (верхняя прямая).	2		
60	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Поддача. ОФП.	2		

61	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача (верхняя прямая). Приём подач.	2		
62	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
63	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
64	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача. ОФП.	2		
65	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача.	2		
66	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Подача. ОФП.	2		
67	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача. Приём подач.	2		
68	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
69	ОРУ. Промежуточная аттестация.	2		
70	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
71	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача (верхняя прямая).	2		
72	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Подача. ОФП.	2		

### 2.1.2. Календарный учебный график. 2 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1.	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передачи сверху, снизу. Подача. ОФП.	2		
2.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар Подача.	2		
3.	ОРУ. Передачи в парах. Падения. Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
4.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Скидка (техника). Подача.	2		
5.	ОРУ. Приём снизу. (доводка в зону №3). Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
6.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Скидка. Подача. ОФП.	2		
7.	ОРУ. Текущий контроль. Сдача нормативов.	2		
8.	ОРУ. Приём - передача в парах. Нападающий удар. Скидка. Подача.	2		

9.	ОРУ. Приёмы снизу (подач, скидок). Нападающий удар. (свечка). Подача. ОФП	2		
10	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок (техника). Страховка. Нападающий удар. Подача.	2		
11.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар, скидка. Подача (верхняя прямая). ОФП	2		
12.	ОРУ. Передачи, приёмы, падения. Групповые действия в защите. Подача (верхняя прямая).	2		
13.	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приёмы с выходом. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая) . ОФП.	2		
14.	ОРУ. Акробатика. Игра в распасовке. Нападающий удар, скидка. Подача.	2		
15.	ОРУ. Передачи в парах, в тройках.. Нападающий удар, скидка. Подача (верхняя прямая).	2		
16.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы подач, скидок. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача.	2		
17.	ОРУ. Передачи в парах. Блок. Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
18.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Скидка. Блок. Подача.	2		
19.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка. Подача. ОФП.	2		
20.	ОРУ. Передачи в парах в тройках. Нападающий удар. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
21.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Обманные переводы. Подача. ОФП.	2		
22.	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача.	2		
23.	ОРУ. Передачи в тройках. Приёмы с выходом, в падении. Нападающий удар. Скидка. Подача. ОФП.	2		
24.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Скидка. Блок.	2		
25.	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Нападающий удар. Командные действия в защите. Подача. ОФП.	2		
26.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача. Стандарт с подач.	2		
27.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в зону№3. Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
28.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Скидка. Игра в защите. Подача.	2		
29.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар, скидка. Подача. ОФП.	2		
30.	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Нападающий удар. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
31.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
32.	ОРУ. Передачи в парах в тройках. Приёмы в падении. Нападающий удар, скидка. Подача.	2		

33.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар, скидка Подача. Стандарт с подач. ОФП.	2		
34.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача.	2		
35.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка(по зонам). Блок (одиночный), страховка. Подача. ОФП.	2		
36.	ОРУ. Передачи в парах. Приём подач, нападающих ударов. Нападающий удар. Стандарт с подач.	2		
37.	Теория. ОРУ. Передачи в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
38.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении, в движении. Нападающий удар. Подача.	2		
39.	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Приём подач в зону № 3. Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
40.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении, в движении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача.	2		
41.	ОРУ. Передачи с верху. Приём подач с верху. Игра в распасовке. Нападающий удар Скидка. Подача. ОФП.	2		
42.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (с приёма). Подача (приём в зону №3).	2		
43.	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Нападающий удар, скидка. Блок, страховка. Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
44.	ОРУ. Передачи в парах. Приём с верху. Нападающий удар. Подача. Стандарт с подач.	2		
45.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Скидка. Блок. Подача. ОФП.	2		
46.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (с изменением направления). Подача (верхняя прямая).	2		
47.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке.	2		
48.	ОРУ. Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
49.	Теория. ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар, блок, страховка. Подача (верхняя прямая). ОФП	2		
50.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Приём нападающего удара. Подача.	2		
51.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача-приём. ОФП.	2		
52.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача-приём. ОФП.	2		
53.	ОРУ. Текущий контроль. Сдача нормативов.	2		
54.	ОРУ. Эстафеты. Специальные прыжковые упражнения. Передачи в парах. Нападающий удар . Подача. ОФП.	2		
55.	ОРУ. Передачи (в движении,). Приём снизу (доводка в зону №3). Нападающий удар. Подача.	2		
56.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар, скидка. Подача-приём. ОФП.	2		
57.	ОРУ. Передачи в тройках.Игра в распасовке. Нападающий удар. Блок, страховка. Подача.	2		
58.	ОРУ. Передачи в парах (на месте, в прыжке). Скидка. Блок. Страховка. Подача-приём (доводка в зону №3).	2		



59.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
60.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Игра в распасовке. Нападающий удар. Блок. Подача.	2		
61.	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача. ОФП.	2		
62.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
63.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
64.	ОРУ. Передачи в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
65.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
66.	ОРУ. Передачи в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая).	2		
67.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача. ОФП.	2		
68.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
69.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
70.	ОРУ. Передачи в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
71.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
72.	ОРУ. Передачи в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача.	2		
73.	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача. ОФП.	2		
74.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
75.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
76.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
77.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Групповые действия в защите. Подача. ОФП. (1-й из 2 ч.)	2		
78.	ОРУ. Передачи в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача.	2		
79.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача. ОФП.	2		
80.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
81.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
82.	ОРУ. Передачи в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
83.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Групповые	2		

	действия в защите. Подача. ОФП.			
84.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Подача. ОФП.	2		
85.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка. Подача. ОФП.	2		
86.	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
87.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Групповые действия в атаке. Подача. ОФП.	2		
88.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
89.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка. Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
90.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача.	2		
91.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача. ОФП.	2		
92.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
93.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Групповые действия в атаке. Подача. ОФП.	2		
94.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
95.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
96.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача.	2		
97.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача. ОФП.	2		
98.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
99.	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Групповые действия в атаке. Подача. ОФП.	2		
100.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
101.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
102.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача.	2		
103.	ОРУ. Промежуточная аттестация	2		
104.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
105.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Групповые действия в атаке. Подача. ОФП.	2		
106.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
107.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
108.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача.	2		

### 2.1.3. Календарный учебный график. 3 год обучения

№	Тема урока	Кол-во	Дата	Дата
---	------------	--------	------	------

		часов	проведения (число, месяц, год)	проведения (по факту)
1	Теория. ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Подача.	2		
2	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Подача. Нападающий удар. ОФП.	2		
3	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация. Передачи над собой, в парах. Нападающий удар. Подача.	2		
4	ОРУ. Стойки перемещения. Падения, перекаты. Имитация. Передачи сверху, снизу. Подача. Скидка. ОФП.	2		
5	ОРУ. Сдача нормативов. Имитация. Передачи в парах. Скидка. Подача (верхняя прямая)	2		
6	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
7	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Перекаты, падения. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая).	2		
8	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи. Вторая передача. Скидка. Подача (верхняя прямая).ОФП.	2		
9	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи на месте, в движении. Нападающий удар.Подача (верхняя прямая).	2		
10	ОРУ. Перекаты, кувырки. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
11	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача. Стандарт с приёма подач.	2		
12	ОРУ. Передачи сверху, снизу (над собой в парах). Вторая передача из зоны №2. Скидка. Подача. ОФП.	2		
13	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Имитация (н/у). Нападающий удар ( метр, полупрострел ). Подача.	2		
14	ОРУ. Передачи в тройках. Имитация (н/у). Нападающий удар ( метр, полупрострел )Подача. ОФП.	2		
15	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Вторая передача из зоны №2. Скидка ( по зонам).Подача.	2		
16	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар ( метр, свечка). Подача. ОФП.	2		
17	ОРУ. Передачи в парах. Блок (одиночный). Нападающий удар (свечка, полупрострел). Подача.	2		
18	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (свечка, полупрострел) Подача. ОФП.	2		
19	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (н/у). Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар.Подача (верхняя прямая).	2		
20	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (метр, полупрострел). Подача. ОФП.	2		
21	ОРУ. Передачи в парах. Блок (одиночный). Нападающий удар (свечка, полупрострел) Подача. ОФП.	2		
22	ОРУ. Передачи над собой, в парах. Вторая передача из зоны №2. Скидка (по зонам). Подача.	2		
23	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Приём в падении. Нападающий удар (метр, полупрострел) Подача. ОФП.	2		
24	ОРУ. Передачи в парах. Блок групповой. Нападающий удар. Подача. Стандарт с приёма подач.	2		

25	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (диагональ). Подача. ОФП.	2		
26	ОРУ. Передачи в тройках. Блок групповой. Нападающий удар (диагональ). Подача.	2		
27	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Скидка. Подача. Стандарт с приёма подач. ОФП.	2		
28	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача.	2		
29	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (линия). Подача. ОФП.	2		
30	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Блок (одиночный). Нападающий удар (линия). Подача.	2		
31	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача. ОФП.	2		
32	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар. Тактика игры в защите. Подача.	2		
33	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Блок (одиночный). Нападающий удар (диагональ). Подача.	2		
34	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача. ОФП.	2		
35	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача.	2		
36	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Блок (одиночный). Нападающий удар (диагональ). Подача. ОФП.	2		
37	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар. Тактика игры в защите. Подача.	2		
38	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Тактика игры в защите. Подача. ОФП.	2		
39	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача.	2		
40	ОРУ. Передачи в тройках. Блок групповой. Нападающий удар (диагональ). Подача. ОФП.	2		
41	ОРУ. Передачи в тройках. Блок групповой. Нападающий удар (линия). Подача.	2		
42	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача. ОФП.	2		
43	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (свечка, полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача.	2		
44	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №4. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача. ОФП.	2		
45	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Вторая передача из зоны №3. Скидка ( по зонам). Подача.	2		
46	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - Страховка). Подача. ОФП.	2		
47	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - Страховка). Подача.	2		
48	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (свечка,	2		

	полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача. ОФП.			
49	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Групповые действия в нападении. Подача.	2		
50	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача. ОФП.	2		
51	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача.	2		
52	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ). Приём подач. ОФП.	2		
53	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - Страховка). Подача.	2		
54	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
55	ОРУ.Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (свечка, полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача.	2		
56	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Групповые действия в нападении. Подача.ОФП.	2		
57	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ). Приём подач.	2		
58	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). Подача. ОФП.	2		
59	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача.	2		
60	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (диагональ). Подача. ОФП.	2		
61	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (линия). Подача.	2		
62	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ). Приём подач. ОФП.	2		
63	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). Подача.	2		
64	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
65	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (диагональ). Подача.	2		
66	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (линия). Подача. ОФП.	2		
67	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ). Приём подач.	2		
68	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). Подача. ОФП.	2		
69	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача.	2		
70	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий	2		

	удар (диагональ). Подача. ОФП.			
71	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (линия). Подача.	2		
72	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ).Командные действия с приёма подач.ОФП.	2		
73	Теория. ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). Подача.	2		
74	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
75	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (диагональ). Подача.	2		
76	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (линия). Подача. ОФП.	2		
77	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ).Командные действия с приёма подач.	2		
78	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). Подача. ОФП.	2		
79	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача.	2		
80	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ).Командные действия с приёма подач. ОФП.	2		
81	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (диагональ). Подача.	2		
82	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (линия). Подача. ОФП.	2		
83	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ).Командные действия с приёма подач.	2		
84	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар, скидка. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
85	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (диагональ). Подача.	2		
86	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (линия). Подача. ОФП.	2		
87	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ).Командные действия с приёма подач.	2		
88	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар, скидка. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
89	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (диагональ). Подача.	2		
90	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (линия). Подача. ОФП.	2		
91	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ).Командные действия с приёма подач.	2		
92	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар, скидка. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
93	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (диагональ). Подача.	2		

94	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (линия). Подача. ОФП..	2		
95	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ).Командные действия с приёма подач.	2		
96	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар, скидка. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
97	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (диагональ). Подача.	2		
98	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (линия). Подача. ОФП.	2		
99	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ).Командные действия с приёма подач.	2		
100	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар, скидка. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
101	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (диагональ). Подача.	2		
102	ОРУ. Промежуточная аттестация.	2		
103	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ).Командные действия с приёма подач.	2		
104	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар, скидка. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
105	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (диагональ). Подача.	2		
106	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (линия). Подача. ОФП	2		
107	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ).Командные действия с приёма подач.	2		
108	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар, скидка. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал – 12 х 24м.

Оборудование и инвентарь:

Мячи волейбольные – 10-15 шт.

Мячи набивные /1 кг/ - 10-15 шт.

Сетка волейбольная – 2 шт.

Стойки волейбольные – 2 шт.

Антенны волейбольные – 2 шт.

Гимнастические скамейки – 3-4 шт.

Гимнастические маты – 3-4 шт.

Гимнастические стенки – 4-8 пролетов

Скакалки – 12-15 шт.

Баскетбольные мячи – 5-10 шт.

Все оборудование и инвентарь должно соответствовать требованиям по технике безопасности.

**Информационно-методическое обеспечение:**

- набор нормативно-правовых документов ( приложение1)
- наличие утверждённой образовательной программы
- подборка методических материалов по данным направлениям
- специальная литература

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования 1  
квалификационной категории.

### 2.3. Методические материалы

#### Методы и технологии обучения и воспитания.

Обучение учащихся по данной дополнительной образовательной программе основано на следующих методических принципах:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
  - поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.
- Обучение, как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии с дидактическими принципами. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Ведущим является *принцип воспитывающего обучения*. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает учащимся необходимые знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

*Принцип сознательности и активности* обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности учащегося. Без сознательного и активного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет *принцип наглядности*. Педагог может показать правильное выполнение физического упражнения сам или поручить это более подготовленному учащемуся. Можно использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения.

*Принцип систематичности* предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих



занятиях. Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

*Принцип доступности* означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями учащихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а так же физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

*Основными формами организации* учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

*Групповые теоретические занятия* проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Республики Коми, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия учащиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника клуба или врача физкультурного диспансера.

*Групповые практические занятия* проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических **технологий**, воплощающий гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

*Методы обучения* - словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

*Метод тренировки* - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а так же игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога.

Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышперечисленного в работе педагога, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

*В качестве методов нравственного воспитания* применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

В процессе работы с учащимися важное значение приобретает *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальных знаний в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи учащемуся в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители учащегося. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений учащихся.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

***Система здоровьесберегающих мероприятий*** носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
3. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
4. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
5. Адекватные интервалы отдыха.
6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
7. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
8. Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

Воспитательная работа (деятельность) является неотъемлемой частью ДОП «Волейбол», которая направлена на социализацию и адаптацию учащихся, укрепление семейных ценностей, ценностного отношения к здоровому образу жизни, соблюдению безопасных условий, укреплению взаимодействия с родителями, организацию досуговой, активной деятельности, патриотическое и духовно-нравственное воспитание и др.

Воспитательная деятельность по направлениям работы отражается в ежегодном плане воспитательной работы.

Воспитательная работа с родителями:

-консультации;

-анкетирование;

-совместные развлечения и праздники;

-изготовление масок-эмблем для подвижных игр, атрибутов для развлечений и праздников.

(см. приложение 2 и 3)

## 2.4. Формы контроля / аттестации

Участие в спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, тестов по теории. Промежуточная аттестация.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по годам обучения (юноши).

№	Контрольные нормативы	1-й год	2-й год	3-й год
1	Бег 30 м (5хбм), (сек).	12 - 5; 13 - 4; 14 - 3.	11.5 - 5; 12.5 - 4; 13.5 - 3.	11 - 5; 12 - 4; 13 - 3.
2	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», (сек).	-	-	-
3	Прыжок в длину с места, (см).	160 - 5; 150 - 4; 140 - 3.	170 - 5; 160 - 4; 150 - 3.	180 - 5; 170 - 4; 160 - 3;
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	30 - 5; 25 - 4; 20 - 3.	35 - 5; 30 - 4; 25 - 3.	40 - 5; 35 - 4; 30 - 3.
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, (метр) : -сидя	5 - 5; 4 - 4; 3 - 3.	6 - 5; 5 - 4; 4 - 3.	7 - 5; 6 - 4; 5 - 3.
6	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, (количество раз).	20 - 5; 15 - 4; 10 - 3.	25 - 5; 20 - 4; 15 - 3.	30 - 5; 25 - 4; 20 - 3.
7	Сгибание - разгибание туловища, (количество раз за 30 сек).	16 - 5; 13 - 4; 10 - 3.	20 - 5; 17 - 4; 14 - 3.	23 - 5; 20 - 4; 17 - 3.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по годам обучения (девушки).

№	Контрольные нормативы	1-й год	2-й год	3-й год
1	Бег 30 м (5хбм), (сек).	12.2 - 5; 13.2 - 4; 14.2 - 3.	11.9 - 5; 12.9 - 4; 13.9 - 3.	11 - 5; 12 - 4; 13 - 3.
2	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», (сек).	-	-	-

3	Прыжок в длину с места, (см).	150 - 5; 140 - 4; 130 - 3.	160 - 5; 150 - 4; 140 - 3.	170 - 5; 160 - 4; 150 - 3.
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	30 - 5; 25 - 4; 20 - 3.	35 - 5; 30 - 4; 25 - 3.	40 - 5; 35 - 4; 30 - 3.
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, (метр) : -сидя	4 - 5; 3.5 - 4; 3 - 3.	4.5 - 5; 4 - 4; 3.5 - 3.	5 - 5; 4.5 - 4; 4 - 3.
6	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, (количество раз).	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.	12 - 5; 10 - 4; 8 - 3.	15 - 5; 12 - 4; 10 - 3.
7	Сгибание - разгибание туловища, (количество раз).	15 - 5; 13 - 4; 10 - 3.	18 - 5; 15 - 4; 13 - 3.	20 - 5; 18 - 4; 15 - 3.

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке по годам обучения (юноши и девушки).

№	Контрольные нормативы	1-й год	2-й год	3-й год
1	Верхняя передача над собой, (количество раз).	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.	16 - 5; 13 - 4; 10 - 3.	25 - 5; 20 - 4; 15 - 3.
2	Верхняя передача от стены, (количество раз).	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.	16 - 5; 13 - 4; 10 - 3.	25 - 5; 20 - 4; 15 - 3.
3	Верхняя передача чередуя ;над собой - в стенку, (количество серий).	-	-	-
4	Передача снизу над собой, количество раз.	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.	16 - 5; 13 - 4; 10 - 3.	25 - 5; 20 - 4; 15 - 3.
5	Передача снизу от стены, количество раз.	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.	16 - 5; 13 - 4; 10 - 3.	25 - 5; 20 - 4; 15 - 3.
6	Передачи снизу чередуя ;над собой - в стенку, количество серий.	-	-	-
7	Подача (нижняя боковая), 1 - год с 6 -и метров от сетки, 2 - год с 9 м. (количество попаданий в площадку из 10).	7 - 5; 5 - 4; 3 - 3.	9 - 5; 7 - 4; 5 - 3.	-
8	Подача (верхняя прямая),3 год (кол.попаданий в площадку из 10).	-	-	8 - 5; 6 - 4; 4 - 3.
9	Нападающий удар, 3 год (кол.попаданий в площадку из 10).	-	-	8- 5; 6 - 4; 4 - 3.

конец каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы проходят промежуточную аттестацию по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовке и тесты по теории. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## 2.5. Оценочные материалы

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть *четкий педагогический контроль*, уровнем знаний умений и навыков учащихся. С этой целью вводится двухуровневая система контроля за развитием учащихся. Результаты отслеживаются путем:

- текущий контроль учащихся (проводится 1 раз в год, январь); в мае проводится промежуточная аттестация. Форма проведения - сдача контрольных нормативов, контрольные тесты;(приложение 4 )
- промежуточная аттестация (проводится в конце завершающего года обучения, как результат освоения учащимися программы в целом).(приложение 4 )

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных нормативов, тестирование. Определена единая оценочная шкала. Трех уровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - 5 баллов; «средний уровень» - 4 балла; «низкий уровень» - 3 балла. Результаты обученности учащихся фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Результаты контроля фиксируются в протоколах (приложение 5).

### 3. Список используемой литературы

#### *Литература для педагога:*

##### Основная:

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009.– 45 с.
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. - – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.
5. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
6. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. –М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16 – 36 с.
7. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
8. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.13. – 56с.

##### Дополнительная:

1. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. – Москва: ВФВ, 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.
2. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.
3. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://bib.convdocs.org/v27791/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2\\_%D0%B2.%D0%B0.%D0%B8\\_%D0%B4%D1%80.%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB\\_%D0%B2%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5](http://bib.convdocs.org/v27791/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2_%D0%B2.%D0%B0.%D0%B8_%D0%B4%D1%80.%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%B2%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5)

2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://l.120-bal.ru/sport/48000/index.html>
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.twirpx.com/file/1704673/>
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.studfiles.ru/preview/3829910/>
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.twirpx.com/file/1115537/>
6. Савицкая Г.В. «Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе». Методические указания к практическим занятиям для студентов 1 - 3 курсов специализации «Волейбол». [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2009/Savickaja.pdf>
7. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.twirpx.com/file/1122278/>
8. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak\\_slupsky\\_school.pdf](http://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak_slupsky_school.pdf)
9. Официальные волейбольные правила 2015-2016 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB\\_Volleyball\\_Rules\\_2015-16\\_RU.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB_Volleyball_Rules_2015-16_RU.pdf)

### *Литература для учащихся:*

1. Официальные волейбольные правила 2015-2016 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB\\_Volleyball\\_Rules\\_2015-16\\_RU.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB_Volleyball_Rules_2015-16_RU.pdf)
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1979г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.twirpx.com/file/1115537/>
3. Беляев А. волейбол, учебник, М.: Издательство «Физическая культура и спорт», 2006. – 360с.
4. Кунявский В.А, Волейбол, организация соревнований и судейство М.: Издательство «ТВТ Дивизионн», 2011.- 192с.
5. Мондзолевский Г.Г. Щедрость игрока, М.: Издательство «Физическая культура и спорт», 1984. – 80с.
6. Оинума С., Уроки волейбола, М.: «Физкультура и спорт», 1985. — 112 с.
7. Эйнгорнаа А, Мацудайра Я, Так побеждать, СПб.: «Культ-информпресс» Санкт-Петербург, 1994. — 204 с.

### ***Интернет-ресурсы:***

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)



### Перечень нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);
5. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки России от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»
9. Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» от 11.04.2019 № 185;
10. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
11. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

12. Должностная инструкция педагога дополнительного образования;
13. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»
14. Лицензии на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех»
15. Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех»

### План воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат
1		Родительское собрание	сентябрь		
2		Тематическая беседа с родителями и обучающимися о законе Республике Коми № 148 – РК.	сентябрь		
3		День здоровья	сентябрь		
4		«Нет терроризму» беседа	сентябрь		
5		Посещение республиканского турнира им.Оплеснина по волейболу	октябрь		
6		Беседа «Здоровый образ жизни»	Ноябрь март		
7		Беседа «Спорт в Сыктывкаре»	Декабрь апрель		
8		Посещение соревнований по волейболу,	В течении года		
9		Тематическая беседа с родителями и обучающимися	В течении года		
10		Поход	май		
11		Экскурсия	Май		

**План  
работы с родителями учащихся  
на учебный год**

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения
1	Родительское собрание по расписанию, правилам поведения, форме одежды обучающихся на занятиях, планы на год	1-15 сентября	Классы СОШ № 18
2	Беседа о Законе № 148 – РЗ «О некоторых мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений в Республике Коми.	сентябрь	Классы СОШ № 18
3	Родительское собрание по планам на учебный год.	сентябрь	АКТОВЫЙ ЗАЛ
4	Посещение соревнований	Согласно плана культурно-массовой работы.	Согласно плана культурно-массовой работы.
5	Индивидуальные беседы с родителями, обучающимися.	В течении года	актовый зал
6	Родительское собрание по итогам учебного года	май	актовый зал

Практический материал.

Текущий контроль волейбол 1 год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Сгибание – разгибание туловища (за 30 сек)	О ц е н к а	Сгибание – разгибани е рук в упоре лёжа.	О ц е н к а	Прыжок в длину с места	О ц е н к а	Челночн ый бег 10x5 (сек).	О ц е н к а	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя.	О ц е н к а	Об ща я оц ен ка
1												
2												
3												

Текущий контроль волейбол 1 год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача над собой, (количество раз).	О ц е н к а	Передача снизу над собой, (количество о раз).	О ц е н к а	Подача (нижняя боковая), с б –и метров от сетки	О ц е н к а	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	О ц е н к а	Общ ая оцен ка
1										
2										
3										

Промежуточная аттестация волейбол 1 год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача от стены, (количество о раз).	О ц е н к а	Передача снизу от стены, (количество во раз).	О ц е н к а	Подача (нижняя боковая), с б –и метров от сетки	О ц е н к а	Прыжок в длину с места, (см).	О ц е н к а	Сгибание – разгибани е рук в упоре лёжа.	О ц е н к а	Об ща я оце нка
1												
2												
3												

## Текущий контроль волейбол 2год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Сгибание – разгибание туловища (за 30 сек)	О ц е н к а	Сгибание – разгибани е рук в упоре лёжа.	О ц е н к а	Прыжок в длину с места	О ц е н к а	Челночн ый бег 10x5 (сек).	О ц е н к а	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя.	О ц е н к а	Об ща я оц ен ка
1												
2												
3												

## Текущий контроль волейбол 2год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача над собой, (количество раз).	О ц е н к а	Передача снизу над собой, (количество раз).	О ц е н к а	Подача (нижняя боковая), с 9 –и метров от сетки	О ц е н к а	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	О ц е н к а	Об ща я оц ен ка
1										
2										
3										

## Промежуточная аттестация волейбол 2год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача от стены, (количество раз).	О ц е н к а	Передача снизу от стены, (количество раз).	О ц е н к а	Подача (нижняя боковая), с 9 –и метров от сетки	О ц е н к а	Прыжок в длину с места, (см).	О ц е н к а	Сгибание – разгибани е рук в упоре лёжа.	О ц е н к а	Об ща я оц ен ка
1												
2												
3												

## Текущий контроль волейбол 3год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Сгибание – разгибание туловища (за 30 сек)	О ц е н к а	Сгибание – разгибани е рук в упоре лёжа.	О ц е н к а	Прыжок в длину с места	О ц е н к а	Челночн ый бег 10x5 (сек).	О ц е н к а	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя.	О ц е н к а	Об ща я оц ен ка
1												

2											
3											

Текущий контроль волейбол 3год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача над собой, (количество раз).	О ц е н к а	Передача снизу над собой, (количество о раз).	О ц е н к а	Подача (верхняя прямая).	О ц е н к а	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	О ц е н к а	Об ща я оце нка
1										
2										
3										

Итоговая аттестация волейбол 3год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача от стены, (количество о раз).	О ц е н к а	Передача снизу от стены, (количество во раз).	О ц е н к а	Подача (верхняя прямая).	О ц е н к а	Прыжок в длину с места, (см).	О ц е н к а	Нападаю щий удар, (кол.попа даний в площадку из 10);	О ц е н к а	Об ща я оце нка
1												
2												
3												

Теоретический материал.

Теоретические вопросы для 1 года обучения.

- Волейбол играют на площадке размером:  
а) 24 X 12; б) 18 x 9; в) 16 x 9
- Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?  
А) 8 сек. б) 10 сек. в) 5 сек.
- Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:  
а) ударить по мячу прямыми руками  
б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча  
в) подойти под мяч и сыграть за счет ног
- Какова высота сетки для мужчин?  
А) 2м. 43см. б) 2м. 64см. в) 2м. 46см.
- Какова высота сетки для женщин?  
А) 2м. 20см. б) 2м. 24см. в) 2м. 10см.

6. Цель игры в три касания:  
 а) подготовка к нападающему удару б) таковы правила игры в) затруднить сопернику контроль за мячом
7. Ошибкой при подаче будет:  
 а) удар по неподвижному мячу б) касание мяча сетки в) все ответы верны
8. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?  
 А) Нападающий б) передающий в) связующий
9. Во время игры на площадке находятся:  
 а) двенадцать игроков б) шесть игроков в) десять игроков
11. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:  
 А) только из-за трехметровой зоны б) с любого места в) все ответы верны
12. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?  
 А) четырехугольник б) треугольник в) круг

Теоретические вопросы для 2 года обучения.

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

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

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

- 1) 6                    2) 8                    3) 4                    4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

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

4. С какого места на площадке производится подача?

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



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

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

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

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

7. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий  
2) удар по мячу под сеткой  
3) прикосновение игрока к сетке во время игры  
4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу.

8. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- 1) можно  
2) нельзя  
3) нельзя, при проведении подачи  
4) можно при проведении подачи

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

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

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

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

11. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?

- 1) одно очко  
2) два очка  
3) три очка  
4) четыре очка

12. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

- 1) да  
2) нет

- 3) разрешается при переходе подачи
- 4) запрещается только без свистка судьи

13. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?

- 1) **можно**
- 2) нельзя
- 3) можно играть ногами
- 4) нельзя играть ногами в обороне

14. Можно ли касаться сетки во время игры?

- 1) **нельзя**
- 2) можно
- 3) можно, но только во время защитных действий
- 4) можно, но только во время атакующих действий

Теоретические вопросы для 3 года обучения.

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

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

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

- 1) **6**
- 2) 8
- 3) 4
- 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

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

4. С какого места на площадке производится подача?

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

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

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

6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

- 1) можно
- 2) **нельзя**
- 3) можно только в прыжке
- 4) нельзя подавать в прыжке

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

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

8. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий

- 2) удар по мячу под сеткой
- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) нельзя, при проведении подачи
- 4) можно при проведении подачи

10. Когда мяч считается вышедшим из игры?

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

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

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

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

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

13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?

- 1) одно очко
- 2) два очка
- 3) три очка
- 4) четыре очка

14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

- 1) да
- 2) нет
- 3) разрешается при переходе подачи
- 4) запрещается только без свистка судьи

15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, после свистка судьи
- 4) нельзя, после свистка судьи

16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

- 1) одну подачу
- 2) две подачи
- 3) неограниченное количество
- 4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно играть ногами
- 4) нельзя играть ногами в обороне

18. Можно ли касаться сетки во время игры?

- 1) нельзя
- 2) можно
- 3) можно, но только во время защитных действий
- 4) можно, но только во время атакующих действий

19. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки
- 4) нельзя при приеме подачи соперника

Приложение 5

**Протокол результатов освоения  
образовательной программы «Волейбол»  
Физкультурно-спортивной направленности**

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Теоретический материал	Практический материал	Итого	Общий уровень освоения программы
1					
2					
3					
4					
5					

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

В – высокий уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

С – средний уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

Н – низкий уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

**Аналитическая справка**

Всего проверяемых – \_\_\_\_ чел.

Из них у \_\_\_ чел. определен уровень как «средний», у \_\_\_ чел. – «высокий», а у \_\_\_ чел. - «низкий».

Положительный результат показали \_\_\_ % учащихся.

Педагог дополнительного образования

Бакулина Е.И.

**Протокол результатов личностного развития обучающихся  
в процессе освоения  
образовательной программы «Волейбол»  
Физкультурно-спортивной направленности**

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обу- чающе- гося	Организационно- волевые качества			Ориентационные качества		Поведенческие качества	
		Терпе- ние	Воля	Само- контроль	Само- оценка	Интерес к занятиям	Конфликт- ность	Сотруд- ничество (отношение к общим делам)
1								
2								
3								
4								
5								

***Аналитическая справка***

Всего проверяемых – \_\_\_ чел.

Диагностика показала: 3 балла – показатель проявляется постоянно – \_\_\_ % (\_\_\_ оценок), 2 балла – показатель проявляется периодически – \_\_\_ % (\_\_\_ оценок), 1 балл – показатель проявляется редко – \_\_\_ % (\_\_\_ оценок), 0 баллов – показатель не проявляется – \_\_\_ % (\_\_\_ оценок) .

