

Министерство образования Омской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Омской области «Омский педагогический колледж №1»

Принята на заседании

Педагогического совета

от «10» 06 2026 г.

протокол № 5

Утверждаю

Директор БПОУ «Омский педагогический
колледж № 1»

Н.И. Горшков

«10»

2026 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

для детей 15-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Трудоемкость программы: 80 часов

Уровень сложности: стартовый, базовый

Форма реализации программы: очная

Автор составитель:
Щесняк Елена Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Омск, 2026

Министерство образования Омской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Омской области «Омский педагогический колледж №1»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «1» 30.08 2023 г.
протокол № 1



Утверждаю
Директор БПОУ «Омский педагогический
колледж №1»

Н.И. Горшков
2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
для детей 15-17 лет

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 15-17 лет
Трудоемкость программы: 80 часов
Уровень сложности: стартовый, базовый
Форма реализации программы: очная

Автор составитель:
Щесняк Елена Юрьевна
педагог дополнительного образования

Омск, 2023

п/п	Наименование раздела ДООП	Стр.
I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебно-тематический план (первый год обучения) 80 часов	7
III.	Содержание программы (первый год обучения)	8
IV.	Контрольно-оценочные средства	18
V.	Условия реализации программы	24
VI.	Список литературы	28
VII.	Приложение	30

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», предназначена для обучающихся 15-17 лет и учитывает психофизиологические особенности детей этого возраста. Программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности

Педагогическая целесообразность программы:

Педагогическая целесообразность Программы заключается в раскрытии индивидуальных способностей занимающихся волейболом, в подходе к любому виду двигательной деятельности, в повышении его самооценки.

Программа направлена на формирование и развитие у обучающихся:

- общей выносливости, ловкости, быстроты, гибкости и подвижности;
- обучение основным техникам игры в волейбол;
- изучение правил соревнований;
- выполнение контрольно-нормативных требований.

Программа носит практико-ориентированный характер – основная часть учебного времени посвящена овладению обучающимися навыками работы со спортивным инвентарем и оборудованием по волейболу.

Основной акцент в занятиях делается на:

- воспитание общей выносливости, ловкости, быстроты, гибкости и подвижности;
- обучение основам техники волейболу;
- изучение правил соревнований;
- выполнение контрольно-нормативных требований.

Программа способствует формированию навыков, необходимых для физического и психического здоровья и профессиональной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы. Волейбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа рассчитана на детей 15-17 лет.

Актуальность программы: Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовка и выполнение нормативов. Большое значение программа имеет для формирования двигательных навыков, укрепление здоровья и закаливание организма. Способствует развитию физических способностей обучающегося. Программа позволяет углубить

знания на основе интересов и склонностей обучающихся, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Игровая спортивная деятельность несёт в себе возможность не только физического, но и нравственного воспитания, выработки воли и характера, формирования умения жить и учиться в коллективе. Игра развивает потенциал личности, её сильные стороны, позволяет увидеть свои достоинства и недостатки

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно большее количество желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Волейбол» в колледже, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после занятий обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого спортивного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы обучающихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности, развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств

Адресат программы: Программа рассчитана на работу с обучающимися от 15-17 лет.

В возрасте 15 – 17 лет происходят существенные сдвиги в физической и познавательной деятельности. Физическое развитие становится более систематизированным, последовательным и зрелым. На данном этапе решается ряд задач:

1. привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом в целом;
2. активно работает мышечная память, систематизируются полученные знания и успешно транслируются при применении двигательных действий;
3. рост и развитие физических качеств и способностей, происходит проживание ситуации успеха;
4. игровая деятельность отличается многообразием форм и подходов, что позволяет использовать ее ресурсы для обучения игры в волейбол.

Срок реализации: Срок реализации дополнительной образовательной программы «Волейбол» «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» рассчитана на один учебный год, 80 занятий в год (2 занятия в неделю).

Режим занятий по программе: 2 занятия в неделю по 1 академическому часу.

Кол-во обучающихся в группе	Объем учебной работы (часов в неделю)	Продолжительность одного занятия (академ. часы)
20	2	1 академический час - 45 минут

Особенности организации образовательного процесса.

На стартовый уровень обучения зачисляются обучающиеся, не имеющие подготовки по программе. Занятия подразумевают ознакомление с техникой двигательных действий в волейболе по темам, снижение практической нагрузки в отличие от базового уровня, увеличение обучения с включением игровых моментов.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: групповая.

Трудоемкость программы:

1 год обучения (стартовый) – 80 часов

Методы: словесный, наглядный, практический, взаимообучающий, инструкторский.

Режим освоения программы:

1. старший школьный возраст (15-17 лет) – 45 минут;

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание моральных и волевых качеств обучающихся посредством игры в волейбол.

Задачи программы:

- сформировать навыки здорового образа жизни, навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями у обучающихся;

- воспитать потребности в систематических занятиях спортом у обучающихся 15-17 лет, грамотном регулировании физической нагрузки и самоконтролю во время занятий физическими упражнениями;

- развить технико-тактические двигательные действия у обучающихся, а также творческие способности на основе физкультурно-оздоровительной и спортивно-соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

Метапредметные	Личностные	По направленности программы
• Познавательные УУД - будет способен определять основные технические элементы игры; - будет демонстрировать навык анализа и принятия решения в сложившейся игровой.	• Будет демонстрировать ответственное отношение к жизни и установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование;	• Овладеет системой представлений о физических упражнениях, укрепляющих здоровье, технико-тактическими действиями

• Регулятивные УУД: - будет самостоятельно определять цель собственной деятельности на занятии; - будет демонстрировать навык проектирования индивидуального образовательного маршрута, с целью достижения высоких спортивных результатов; - овладеет навыками самооценки и умением корректировать свои действия в изменяющейся игровой ситуации.	• Будет проявлять социально значимые нормы поведения, соблюдают этические нормы и правила;	• Сможет использовать тактико-технические приемы и упражнения в спортивных играх
• Познавательные УУ - будет демонстрировать навык работы в связке с партнерами и умение разрешать - будет соблюдать нормы и правила поведения в процессе игры волейбол и при выполнении упражнений на технику и тактику; - будет способен выполнять различные роли в группе	• Будет демонстрировать стремление к самообразованию и саморазвитию, в постоянном совершенствовании технических и тактических действий игры в волейбол.	• Сможет проявлять навыки взаимодействия в команде технико-тактических действий

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
I.	Теоретическая подготовка	4
1	Вводное занятие Понятие «Волейбол как игровой вид спорта»	2
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
3	Основы техники игры и техническая подготовка	1
II.	Физическая подготовка	16
1	Общая физическая подготовка	8
2	Специальная физическая подготовка	8
III.	Техническая подготовка	32
1	Перемещение	4
2	Прием мяча	6
3	Подача мяча	6
4	Передача мяча двумя руками сверху и снизу	6
5	Обучение нападающему удару	6
6	Обучение блокирования	4
IV.	Тактическая подготовка	20
1	Тактика игры в нападении	4
2	Групповые действия в нападении	4
3	Командные действия в нападении	4
4	Тактика игры в защите	2
5	Групповые действия в защите	2
6	Командные действия	4
V.	Итоговое занятие. Контрольные испытания, соревнования	8
1	Товарищеские игры/соревнования	6
2	Итоговое занятие Контрольное тестирование	2
Итого		80

III. Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа)

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Волейбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма.

ТЕМА 1. Вводное занятие Понятие «Волейбол как игровой вид спорта». (2 часа)

Волейбол как игровой вид спорта. Его значение для укрепления здоровья, физического развития

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.

Гигиенические требования к занимающимся волейболом

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию волейболистов. Режим питания. Профилактика вредных привычек.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: беседа по теме, волейбол - спортивная игра, просмотр видеороликов

Термины и понятия волейбол,

Оценка и контроль: знание определений.

ТЕМА 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена (1 час)

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.

Физические способности и физическая подготовка волейболиста

Физические качества. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятия спортом.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: беседа по теме, спортивные игры, , просмотр видеороликов

Термины и понятия .1 Важная роль физических упражнений 2. Степень воздействия на дыхание 3. Благоприятное влияние на внутренние органы и обмен веществ в целом 4. Негативное влияние больших физических нагрузок в волейболе

Оценка и контроль: знание определений.

ТЕМА 3. Основы техники игры и техническая подготовка (1 час)

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Спортивные соревнования

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: беседа по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия Техника игры, прием игры.

Оценка и контроль: знание определений.

Раздел 2 Физическая подготовка (16 часов)

ТЕМА 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (8 часов)

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, запрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Различные кувырки, перекаты, падения. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижные игры на развитие координации и внимательности. Специальная физическая подготовка: подвижные игры, подводящие непосредственно к основной теме занятий.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия Общая физическая подготовка (ОФП), техника.

Оценка и контроль: выполнение упражнений

ТЕМА 2. Специальная физическая подготовка (СФП) (8 часов)

Развитие быстроты перемещения

1. Бег с высокого и низкого старта 20 – 30 м с максимальной скоростью лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на сильно согнутых ногах. То же, передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, двойными шагами и скачками. (Во время передвижения одним из

указанных способов выполнять ускорения в определённых зонах площадки или в ответ на сигнал тренера).

2. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет бег и, обогнав колонну, бежит впереди. Затем обгон начинает следующий занимающийся. Кроме бега при обгоне применяются и другие способы перемещения.

Развитие силы мышц, участвующих в выполнении приема и передач мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

2. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.

3. Отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия Специальная физическая подготовка, лучезапястный сустав, упор стоя.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. (2 часа)

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия: передача и прием мяча, нападение, блокирование, подача мяча.

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения, стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия: прыгучесть.

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену, и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеру. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, выполнение заданий

Термины и понятия: набивной мяч, бросок.

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

Раздел 3 Техническая подготовка (32 часа)

ТЕМА 1. Перемещение (4 часа)

Перемещения и стойки:

- стойка, скачок вправо, влево, назад;
- падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений;
- сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;

-сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия: прыжок, стойка, приставные шаги, двойной шаг, скачок

Перемещения делятся на ходьбу, бег, прыжки и скачки.

В волейболе различают следующие варианты перемещений:

При выполнении любой стойки следует помнить, что ноги должны быть полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен вперед.

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

ТЕМА 2 Прием мяча (6 часов)

Прием мяча:

-сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м);

-прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;

-нападающего удара в парах, через сетку на точность;

-сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево);

-прием отскочившего от сетки мяча.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия – прием мяча,

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

ТЕМА 3 Подача мяча (6 часов)

-нижние –соревнования на точность попадания в зоны;

-верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в левую, правую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования на количество, на точность;

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Одновременно с замахом правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия: подача.

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

ТЕМА 4 Передача мяча двумя руками сверху и снизу (6 часов)

-сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м);

-прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;

-нападающего удара в парах, через сетку на точность;

-сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево);

-прием отскочившего от сетки мяча.

Передачи сверху двумя руками:

-в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями;

-на точность с применением приспособлений;

-чередование по высоте и расстоянию;

-из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4м), 5-2, 6-4 (расстояние 6м);

-стоя спиной в направлении передачи;

-с последующим падением и перекатом на бедро;

-вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения;

-отбивание мяча кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия: передача, прием мяча, исходная позиция, подача.

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

ТЕМА 5 Обучение нападающего удара (6 часов)

-прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;

-прямой слабейшей рукой;

-с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Нападающий удар выполняется игроком в прыжке после разбега

В прыжке волейболист выполняет замах бьющей рукой вверх и назад, прогибаясь в груди и пояснице. Кисть в момент удара находится в напряженном состоянии и передает мячу силу удара.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия: нападающий удар, перебрасывание мяча.

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

ТЕМА 6 Обучение блокирования (4 часа)

-одиночное в зонах 2,3,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;

-блокирование в прыжке с площадки;

-блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;

-блокирование удара с переводом вправо;

-блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, выполнение заданий

Термины и понятия: блок.

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

Раздел 4 Тактическая подготовка (20 часов)

ТЕМА 1 Тактика игры в нападении (4 часа)

Индивидуальные действия в нападении:

-выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки-лицом);

-подачи (способа, направления);

-нападающего удара (способа и направления);

-подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену;

-выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке);

-вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему;

-вторая передача нападающему, сильнейшему на линии;

-имитация нападающего удара и «обман»;

-имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, выполнение заданий

Термины и понятия Командная тактика атакующих действий, атака.

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

ТЕМА 2 Групповые действия в нападении (4 часа)

-взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4);

-игроков задней и передней линии (игроков 6,5,1 с игроками зоны 3(2) при первой передаче).

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия: нападение, передача, удар.

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

ТЕМА 3 Командные действия в нападении (4 часа)

-система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия: нападение, передача.

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

ТЕМА 4 Тактика игры в защите (2 часа)

Индивидуальные действия в защите:

-выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;

-при блокировании;

-при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар;

-блокирующих, нападающих;

-выбор способа приема подачи (сверху от нижней, снизу от верхней, сверху двумя руками с падением);

-способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;

-блокирование определенного направления.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия: тактика игры в защите, прием игры.

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

ТЕМА 5 Групповые действия в защите (2 часа)

-взаимодействие игроков в задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;

-взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;

-игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;

-игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия: защита.

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

ТЕМА 6 Командные действия (4 часа)

-расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет:

А) игрок зоны 3.

Б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад,

В) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара;

-система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, выполнение заданий

Термины и понятия: командные действия, система игры, система игры в защите – «углом вперед», «углом назад».

Оценка и контроль: выполнение упражнений.

Раздел 5 Итоговое занятие. Контрольные испытания, соревнования(8часов)

ТЕМА 1 Товарищеские игры/соревнования (6 часов)

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры, просмотр видеороликов

Термины и понятия: спортивное состязание, товарищеский матч, тактика, сыгранность, турнир, чемпионат.

Оценка и контроль: протоколы игр, турнирные таблицы

ТЕМА 2 Итоговое занятие. Контрольное тестирование (2 часа)

Контрольные испытания помогают: выявить уровень развития отдельных двигательных качеств; оценить степень технической и тактической подготовленности; сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп; провести наиболее оптимальный отбор спортсменов для занятий тем или иным видом спорта и для участия в соревновании; вести в значительной степени объективный контроль за тренировками как отдельных спортсменов, так и целых групп; выявлять преимущества и недостатки

применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий;
составлять наиболее обоснованные индивидуальные и групповые планы занятий.

Формы проведения занятия: групповое

Виды учебной деятельности: наглядность по теме, спортивные игры,
просмотр видеороликов

Термины и понятия: техническая, тактическая подготовленность.

Оценка и контроль: оценочные результаты тестирования

V. Контрольно-оценочные средства

Представленный КОС используется для определения и оценки уровня технической подготовленности студентов в результате реализации программы, (представленный КОС в части практических заданий может быть использован для оценки уровня технической подготовленности студентов по каждому из разделов программы). Теоретические задания используются для оценки знаний, по разделу программы.

Структура КОС

Обусловлена требованиями к формированию общих и профессиональных компетенций. Включает в себя практические задания (ПЗ) и теоретические задания (ТЗ). Практические задания представляют собой двигательные тесты. Теоретические задания – это опросник (тест) по разделам программы, предполагающий выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Предметом контроля выступают технические элементы как показатели подготовленности занимающихся и их знания о роли волейбола в общекультурном и социальном развитии человека, о роли упражнений в формировании основ здорового образа жизни. Объектом оценки являются специальные знания о роли волейбола в профессиональном развитии человека, о роли упражнений для волейбола в формировании основ здорового образа жизни педагогов, имеющих право организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность в образовательных учреждениях.

Показателями оценки является выполнение ПЗ и ТЗ в заданном объеме. Критериями оценки является:

1. - соответствие результатов тестирования нормативным требованиям программы
2. - полнота и правильность ответов

Распределение заданий КОС по содержанию, видам умений и способам деятельности. ПЗ - двигательные тесты ориентированы на контроль и оценку технической подготовленности обучающихся по разделу программы, которые включают в себя выполнение контрольных упражнений:

Распределение заданий по уровням сложности. Все контрольные упражнения по сложности соответствуют 2 уровню;

ТЗ - письменный опрос, (приложение 4) соответствуют 1 уровню сложности в соответствии с содержанием разделов. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча, отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок). Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с

установками на игру. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

Контрольно-оценочные средства

Оценка результативности производится с использованием данных тестового контроля, сдачи контрольных нормативов. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год. В конце учебного года все учащиеся групп сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты

Качественные критерии: грамотность и продуманность, познавательная активность, уровень знаний, оценка результатов выступления в соревнованиях волейбольной команды, индивидуальные игровые показатели.

Методы проведения секционных занятий:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- метод строго регламентированного упражнения:
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Количественные критерии: объем усвоения информации – качественных показателей технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностирование результатов:

- входящий контроль (в виде общей физической подготовки в начале первого года обучения, Приложение 1);
- текущий контроль в виде **контрольных нормативов по основам технической подготовки** в середине обучения, Приложение 2);
- итоговый контроль (в виде **контрольных нормативов по основам технической подготовки** и общей физической подготовки в конце обучения, Приложение 3).

Следуя правилам выполнения каждого из заданий и командам (распоряжениям) преподавателя выполните последовательно контрольные задания.

1 Перемещение по площадке осуществляются, приставным и с крестным шагом (перемещения включают в себя падения). Начало перемещения должно быть одноименным, быстрым, целенаправленным, осуществляется на носках, сохраняя в движении более низкое положение общего центра массы. ;

2 Перемещение на время по площадке осуществляются, приставным и с крестным шагом (перемещения включают в себя падения)..

Начало перемещения должно быть одноименным, быстрым, целенаправленным, осуществляется на носках, сохраняя в движении более низкое положение общего центра массы в течение 1 минуты

3 Передача сверху Исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперед и вверх руками, согнутыми в локтях

Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу

Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица

Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов

4 Техника передачи двумя руками снизу: Одно колено сгибается в присед, в то время как другое выставляется вперед; Масса тела переносится вперед; Руки располагаются таким образом, чтобы быть параллельными полу. При этом кисти смыкаются вместе, а локти выпрямляются. Прием мяча осуществляется таким образом, чтобы он попал на основания сомкнутых друг к другу больших пальцев. Этот способ приема менее точный, чем верхняя передача.

5 Падение. Амортизатором падения являются руки: игрок отбивает мяч, и затем принимает вес тела на вытянутые вперед руки, следующей приземляется грудь и лишь затем ноги. Такая волнообразная техника позволяет приземлиться мягко. Важно не выставлять вперед локти и не забывать отрывать от поверхности пола ноги: они не должны идти под корпус.

Из положения лёжа на груди удобно отбивать уже почти приземлившийся мяч: достаточно вытянуть ладонь между полом и мячом: мяч отскочит от руки и не будет считаться упавшим.

6 подача выглядит следующим образом: игрок располагается за границами площадки перед линией подачи. Подбрасывая мяч, игрок руками направляет его в сторону площадки противника. Выполнить подачу нужно в течение 5 секунд. подача включает три стадии: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу. Подбрасывание мяча производится одной рукой. Удар по мячу производится ладонью или кистью руки, пальцы при этом чуть согнуты.

7 Нападающий удар. Нападающий удар выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу. Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног

8 Передача мяча учитывается кол-во раз Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению

«Спортика (волейбол)» обучающиеся:

К концу первого года обучения у обучающихся будет сформировано общее представление об игре в волейбол, обучатся техническим приемам игры и тактическим

действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и

психических возможностей учащихся.

Образовательные:

- поэтапно обучать техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических

возможностей учащихся;

- повышать игровую культуру на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта;

- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

Развивающие:

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров; физические способности учащихся с помощью игры

в волейбол.

Воспитательные:

- воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;

- формировать потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля,

гигиенических навыков, воспитывать трудолюбие, выдержку, волевые качества.

Оценка уровня образовательных результатов

Виды контроля	Период	Объект контроля	Форма контроля	Диагностический инструментарий
<i>Входящий</i>	начало освоения программы	стартовые возможности обучающихся	Мониторинг «Уровень физической подготовленности»	•Диагностическая карта «Уровень физической подготовки»
<i>Текущий</i>	после освоения каждого раздела	уровень усвоения учебного материала по разделам	зачет; контрольные игры; спортивные соревнования самооценка	тесты; листы самооценки; протоколы соревнований; листы достижений
<i>Промежуточный</i>	1 раз в полугодие	личностные результаты		

		мета предметные результаты	педагогическое наблюдение;	карта наблюдения (личностных, метапредметных результатов)
		результаты по направленности программы	контрольные упражнения	таблица нормативов
Итоговый	по итогам освоения программы	уровень образовательных результатов	Презентация «Портфолио достижений»	Критерии оценивания портфолио (оценочный лист)

Карта наблюдения «Личностные результаты»

Ф. И. О. обучающегося	демонстрирует ответственное отношение к жизни и установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование;	проявляет социально значимые нормы поведения, соблюдают этические нормы и правила;	демонстрирует стремление к самообразованию и саморазвитию, в постоянном совершенствовании технических и тактических действий игры в волейбол.
	Низкий. 1 балл – не демонстрирует ответственное отношение к жизни и установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование Средний. 2 балла – слабо демонстрирует, или с помощью педагога ответственное отношение к жизни и установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование Высокий. 3 балла - демонстрирует ответственное отношение к жизни и установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование	Низкий. 1 балл – не проявляет социально-значимые нормы поведения, нарушает этические нормы и правила. Средний. 2 балла – эпизодически проявляет социально-значимые нормы поведения. Соблюдает этические нормы и правила при напоминании педагога. Высокий. 3 балла - проявляет социально значимые нормы поведения, соблюдают этические нормы и правила;	Низкий. 1 балл – не демонстрирует стремление к самообразованию и саморазвитию. Средний. 2 балла – демонстрирует стремление к самообразованию и саморазвитию только в определенных видах деятельности. Высокий. 3 балла - демонстрирует стремление к самообразованию и саморазвитию, в постоянном совершенствовании технических и тактических действий игры в волейбол.

Карта наблюдения «Метапредметные результаты»

Ф. И. О. обучающегося	Метапредметные результаты		
	Познавательные УУД	Регулятивные УУД:	Коммуникативные УУД

		способен определять основные технические элементы игры;	
		демонстрирует навык анализа и принятия решения в сложившейся игровой ситуации.	
		самостоятельно определяет цель собственной деятельности на занятии;	
		демонстрирует навык проектирования индивидуального образовательного маршрута, с целью достижения высоких спортивных результатов;	
		Владеет навыками самооценки и умением корректировать свои действия в изменяющейся игровой ситуации.	
		демонстрирует навык работы в связке с партнерами и умение разрешать	
		соблюдает нормы и правила поведения в процессе игры волейбол и при выполнении упражнений на технику и тактику;	
		будет способен выполнять различные роли в группе	

Показатели:

Высокий - ярко проявляется – 3 балла

Средний - проявляется – 2 балла

Низкий - слабо проявляется – 1 балл

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы «Волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками; -создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивного объединения;

- тематического планирования секции спортивных игр: «Волейбол».

Ожидаемые результаты работы:

1.Развитие природных данных учащихся, для быстрого роста мастерства;
2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3.Участие в спартакиаде по волейболу, формирование сборной команды для участия в соревнованиях различного уровня.

4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

5.Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт учащихся от правонарушений и положительно повлияет на поведение,

6.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся

<i>Материально-техническое обеспечение</i>	Кабинет для занятий (спортивный зал), расположенный по адресу г. Омск ул. Блюхера 28 Печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы); - конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет» макеты; DVD-проигрыватель; магнитофон; мультимедийная установка. • волейбольная сетка; • гимнастические маты; • гантели;
--	---

	• футбольные, баскетбольные и теннисные мячи. • Спортивные снаряды: • гимнастические скамейки – 5-7 штук • Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками Игровой спортивный зал 24x12 • спортивный зал тяжелой атлетики • Мяч волейбольный 20 шт • Фишки (конусы) 20 шт • Корзина для мячей 2 шт • Скамейка гимнастическая 4 шт • Утяжелитель для ног 10 шт • Утяжелитель для рук 10 шт • Эспандер резиновый ленточный 10 шт • Мяч набивной (медицинбол 10 компл
<i>Информационно-образовательные ресурсы</i>	При использовании электронных изданий каждый занимающийся во время подготовки обеспечивается рабочим местом в компьютерном классе, с выходом в Интернет http://news.sportbox.ru – спортивный информационный сайт. http://www.lib.sportedu.ru – научно-методический журнал «Физическая культура». www.asf.ru – сайт АСФ КемГУ.INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ). Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы; Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)
<i>Учебно-методическое обеспечение</i>	Презентации; тематическая литература; схемы и плакаты освоения техники волейболиста; правила волейбола; учебники по физической культуре; программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»; годовой план - график прохождения материала; поурочные планы; журнал учёта работы, посещаемости.
<i>Кадровое обеспечение</i>	Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование, соответствующее профилю секции Педагог, работающий по данной программе должны знать основы физического воспитания и иметь педагогическое образование в области физической культуры. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных

организациях не реже 1 раза в 3 года. По данной образовательной программе работают педагоги доп. Образования Сербасев Д.В., Щесняк Е.Ю.

Перечень оборудования

в рамках создания новых мест по Федеральному проекту «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

№ п/п	Наименование	Пункт перечня методических рекомендаций*	Кол-во	Темы ДООП по УТП
1.	Мяч волейбольный	П 18.2	20 шт	Раздел III ТЕМА 5 Обучение нападающего удара Раздел III ТЕМА 4 Передача мяча двумя руками сверху и снизу Раздел III ТЕМА 2 Прием мяча Раздел III ТЕМА 3 Подача мяча Раздел III ТЕМА 6 Обучение блокирования Раздел V ТЕМА 1 Товарищеские игры/соревнования Раздел V ТЕМА 2 Контрольное тестирование
2.	Мяч набивной (медицин бол)	П 18.4	10 компл	Раздел III ТЕМА 6 Обучение блокирования Раздел V ТЕМА 1 Товарищеские игры/соревнования Раздел V ТЕМА 2 Контрольное тестирование
3.	Фишки (конусы)	П 18.8	20 шт	Раздел III ТЕМА 1 Перемещение Раздел V ТЕМА 2 Контрольное тестирование
4.	Корзина для мячей	П 18.11	2 шт	Раздел IV ТЕМА 2 Прием мяча Раздел IV ТЕМА 3 Подача мяча Раздел V ТЕМА 1 Товарищеские игры/соревнования Раздел V ТЕМА 2 Контрольное тестирование
5.	Скамейка гимнастическая	П 18.14	15 шт	Раздел II ТЕМА 1 Общая физическая подготовка. Раздел V ТЕМА 2 Контрольное тестирование
6.	Утяжелитель для ног	П 18.15	4 шт	Раздел III ТЕМА 4 Передача мяча двумя руками сверху и снизу Раздел V ТЕМА 2 Контрольное тестирование

7.	Утяжелитель для рук	П. 18.16	10 шт	Раздел III ТЕМА 4 Передача мяча двумя руками сверху и снизу
8.	Эспандер резиновый ленточный	П. 18.17	10шт	Раздел III ТЕМА 5 Обучение нападающему удару
9.	Костюм спортивный	П 18.19	10 шт	Раздел IV ТЕМА 1 Тактика игры в нападении Раздел IV ТЕМА 2 Групповые действия в нападении Раздел IV ТЕМА 6 Командные действия Раздел V ТЕМА 1 Товарищеские игры/соревнования
10.	Майка	П 18.21	16 шт	Раздел IV ТЕМА 1 Тактика игры в нападении Раздел IV ТЕМА 2 Групповые действия в нападении Раздел IV ТЕМА 6 Командные действия Раздел V ТЕМА 1 Товарищеские игры/соревнования
11.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	П 18.22	28 шт	Раздел IV ТЕМА 1 Тактика игры в нападении Раздел IV ТЕМА 2 Групповые действия в нападении Раздел IV ТЕМА 6 Командные действия Раздел V ТЕМА 1 Товарищеские игры/соревнования

*Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. N АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций»

Список литературы

Нормативные правовые документы

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный Текст: электронный // Консультант плюс: [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 08.06.2021).
2. Российская Федерация. Законы. Федерации: Федеральный закон N 124-ФЗ: Текст: электронный // Консультант плюс: [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/ (дата обращения: 08.06.2021).
3. Российская Федерация. Распоряжения. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года: Распоряжение от 31 марта 2022 г. № 678-р: [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р]. – Текст: электронный // Правительство Российской Федерации: [сайт] – URL: <http://government.ru/news/45028/> (дата обращения: 06.04.2022).
4. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-2020 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи : Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 : [Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573] - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: <https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&ts=120496791608760539051969505&casheid=195B93503245C263A95CB326F2535213&mode=splus&base=RZR&n=371594&rnd=CB5CEFC727FFC7C1549791ACD8F4C2EF#19eje1k71kc> (дата обращения: 08.06.2021).
5. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол №3); [https://rmc23.ru/wp-content/uploads/2020/01/Паспорт-федерального-проекта- «Успех-каждого-ребенка».pdf](https://rmc23.ru/wp-content/uploads/2020/01/Паспорт-федерального-проекта-«Успех-каждого-ребенка».pdf) (дата обращения: 08.02.2022).

Список литературы для педагогов

1. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю. Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 2017. – 192 с. – Текст: непосредственный
2. Ивойлов, А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов. — Минск : Высшая школа, 2015. — 261 с. — Текст : непосредственный.
3. Кривошеин, А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК / А.А. Кривошеин. – Ярославль: Аверс Плюс, 2018. -74 с. - Текст: непосредственный.
4. Хапко, В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. — Киев : Здоровье, 2017. — 125 с. — Текст : непосредственный.

Список литературы родителей и обучающихся

1. Амалин, М.Е. Тактика волейбола / М.Е. Амалин. – Москва: Просвещение, 2017. – 198 с. - Текст: непосредственный.
2. Губа, В.П. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства /В. П. Губа, Л.В. Булыкина. – Москва: Спорт, 2019 – 192с. - Текст: непосредственный.
3. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист / Ю. Д. Железняк. — Москва : Физкультура и спорт, 2017. — 192 с. — Текст : непосредственный.
4. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - Москва: ТВТ Дивизион, 2017. - 208 с.- Текст: непосредственный.
5. Родиченко, В. С. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования. Олимпийский комитет России. / В. С. Родиченко. — 25-е изд., перераб. и дополн. — Москва : Советский спорт, 2014. — 224 с. — Текст : непосредственный.

Электронные образовательные ресурсы

1. Юринов, В. Волейбол: вид спорта, история, основные термины и понятия, звезды / В. Юринов. — Текст : электронный // olympics.com : [сайт]. — URL: <https://olympics.com/ru/news/voleibol-vid-sporta-istoriya-osnovnye-terminy-i-ponyatiya-zvezdy> (дата обращения: 17.05.2022).
2. ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «О СПОРТ, ТЫ-МИР!». — Текст : электронный // <https://xn--blatfb1adk.xn--plai/> : [сайт]. — URL: https://xn--blatfb1adk.xn--plai/activities/konkurs_akcii/page768/ (дата обращения: 17.05.2022).

Приложение 1
Входящий контроль

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	4.7	4.9	5.1	5.3	5.1	5.5
2	Бег 2000 м девушки (мин., сек.)	-	-	-	11.20	12.20	12.50
	Бег 3000 м юноши (мин., сек.)	13.00	14.00	15.30	-	-	-
3	Прыжки в длину с места (см)	230	210	180	170	160	145
4	6 - ти минутный бег	25	23	19	20	18	16
5	Бросок набивного мяча	10	8	6	7	5	4

Приложение 2

Промежуточный контроль по основам технической подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой в движении	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой в движении	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Приложение 3

Итоговый контроль

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.4	5.8	5.6	5.9	6.2
2	Бег 2000 м девушки (мин., сек.)	-	-	-	11.20	12.20	12.50
	Бег 3000 м юноши (мин., сек.)	13.00	14.00	15.30	-	-	-
3	Прыжки в длину с места (см)	230	210	180	170	160	145
4	6 - ти минутный бег	22	20	18	19	16	14
5	Бросок набивного мяча	8	6	5	6	4	3

Контрольные нормативы по основам технической подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой в движении	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой в движении	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели:

Н – низкий;

С – средний;

В – высокий.

Приложение 4

1. Инструкция для обучающихся:

Внимательно прочитайте задание. Отметьте на листе опросника 1 правильный, на ваш взгляд, вариант из предложенных ответов на вопрос.

Время выполнения задания – 15 мин.

2. Содержание ТЗ.

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

а) США

б) Канаде

в) Японии

г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...

а) 2

б) 3

в) 5

г) 6

3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

а) круг

б) треугольник

в) трапецию

г) ромб

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а) в 1956 году

б) в 1957 году

в) в 1958 году

г) в 1959 году

5. "Либеро" в волейболе - это ...

а) Игрок защиты

б) Игрок нападения

в) Капитан команды

г) запасной игрок

6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а) Произвольно

- б) По часовой стрелке
 - в) Против часовой стрелки
 - г) По указанию тренер
7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....
- а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру
 - б) Мяч, коснувшийся рук игрока
 - в) Мяч, находящийся в пределах площадки
 - г) Мяч в руках подающего игрока
8. Ошибками в волейболе считаются....
- а) "Три удара касания"
 - б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"
 - в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
 - г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела
9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...
- а) Оба удаляются с площадки
 - б) Подача считается выполненной
 - в) Подача переигрывается
 - г) Считается у команды 2 касания
10. Волейбольная площадка имеет размеры:
- а) 18м на 8м
 - б) 18м на 9м
 - в) 19м на 9м
 - г) 20м на 10м
11. "Бич-волей" - это:
- а) Игровое действие
 - б) Пляжный волейбол
 - в) Подача мяча
 - г) Прием мяча
12. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?
- а) 8 сек
 - б) 10 сек
 - в) 5 сек
 - г) 6 сек
13. Команда в волейболе состоит из игроков.
- а) 14
 - б) 12
 - в) 10
 - г) 6
14. Правила игры в волейбол предусматривают. замен в одной партии.
- а) 9

б) 5

в) 6

г) 8

15. Принимать подачу в волейболе имеет право

а) Любой играющий

б) Только «либеро»

в) Только №2, 5, 4

г) Только № 1,3,6

Ключ письменному опросу

ТЗ 1 - "А"

ТЗ 5 - "А"

ТЗ 9 - "В"

ТЗ 13 - "Б"

ТЗ 2 - "В"

ТЗ 6 - "Б"

ТЗ 10 - "В"

ТЗ 14 - "Б"

ТЗ 3 - "Б"

ТЗ 7 - "Б"

ТЗ 11 - "А"

ТЗ 15 - "Б"

ТЗ 4 - "В"

ТЗ 8 - "Б"

ТЗ 12 - "Б"

Критерии оценки:

12 - 15 правильных ответов – 3 балла. Высокий уровень

6 - 11 правильных ответов – 2 балла. Средний уровень.

0 - 5 правильных ответов - 1 балл, низкий уровень