**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. ГРОЗНОГО**
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 48» Г. ГРОЗНОГО**

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «19» 08 2026 г.

Утверждена
Директор МБОУ
«СОШ № 48» г. Грозного
_____ И.М. Муталипов
Приказ № 156 от
«21» 08 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Муциев Ахмед Русланович
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2026

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ № 48» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «19» 08 2026 г.

Эксперт Цукаева Зарема Шудиновна, заместитель директора по воспитательной работе.

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программ.**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступили в силу с 25 мая 2021 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022г. N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ № 48» г. Грозного.

**1.2. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества

**1.3. Уровень освоения программы- стартовый.**

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе характерно содействие освоению знаний в области физической культуры и спорта, формированию и совершенствованию технико-тактических умений и навыков в избранном виде спорта, комплексному развитию двигательных качеств и способностей, обусловленных содержанием учебного материала.

Спортивная деятельность, в частности занятия волейболом, приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, мотивирует на достижение высокого спортивного результата, воспитывает волевые качества, формирует духовно-нравственные ценности.

**1.4. Актуальность программы** определяется её возможностями удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны

родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Педагогическая целесообразность занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить проблему рационального использования свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основная функция профориентации как социально-педагогической системы – формирование готовности обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей к профессиональному самоопределению в определенной сфере труда с учетом их интересов, склонностей, желаний, психофизических возможностей и потребностей рынка труда. Процесс профессиональной ориентации обучающихся в системе дополнительного образования включает в себя следующие компоненты:

- целевой;
- мотивационный;
- информационный;
- деятельностный;
- творческий;
- диагностический.

**1.5. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, посредством игры в волейбол.

**Основными педагогическими задачами программы являются:**

**образовательные:**

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в области физической культуры и осваиваемой спортивной игры;

– изучить основы техники и тактики игры;

– ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- формировать здоровый образ жизни;

**развивающие:**

– способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

– развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

– развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

– содействовать правильному физическому развитию;

– развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

– развивать специальные технические и тактические навыки игры;

– подготовить обучающихся к соревновательной деятельности по волейболу;

– содействовать отбору лучших учащихся для занятий в системе дополнительного образования;

**воспитательные:**

– способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы, коллективизма и толерантности, дисциплинированности;

– способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

– способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет);

- воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

**1.6. Категория обучающихся**

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Возрастная категория обучающихся – учащиеся учреждений общего образования республики в возрасте 11 – 15 лет.

**1.7. Сроки реализации и объем программы**

Срок реализации программы – 1 года.

Объем программы – 144 часа.

Продолжительность занятий – 40 минут с 5-ти минутным перерывом

**1.8. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий.**

**Формы организации занятий.**

***Основными формами обучения являются:***

– групповые занятия;

– индивидуальные занятия;

– игровая (командная) деятельность;

***Виды занятий:***

- теоретические;
- практические:
- учебно-тренировочные;
- инструкторско-методические;
- соревнования;
- аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

***Основными средствами обучения являются:***

– физические упражнения общей и специальной физической подготовки;

– подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;

– игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры;

***Методы организации занятий:***

– **общепедагогические и специфические методы обучения:** словесные методы, методы наглядного восприятия, практические методы.

**Практические методы:**

– метод упражнений (методы строго и частично регламентированных упражнений);

– игровой;

– соревновательный;

– круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения структурных элементов или целостного двигательного действия.

Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

**Режим занятий:** продолжительность занятия 40 минут с перерывом 5 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**1.9. Планируемые результаты и способы их проверки**

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

**Личностные результаты**:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД)

**Регулятивные УУД**:

– понимать задачи, поставленные педагогом;
– знать технологическую последовательность выполнения работы;
– правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

– научиться проявлять творческие способности;
– развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

– учиться работать в коллективе;
– проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражает все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие и воспитание личности обучающихся.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

– потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
– умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
– спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
– стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение.

**После окончания первого года обучения учащийся должен знать:**

– расстановку игроков на поле;
– правила перехода игроков по номерам;
– правильность счёт по партиям;

**уметь:**

– выполнять перемещения и стойки;
– выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
– выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
– выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
– выполнять падения.

**После окончания второго года обучения учащийся должен знать:**

– расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
– классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
– ведение счёта по протоколу;

**уметь:**

– выполнять перемещения и стойки;
– выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

– выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
– выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
– выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
– выполнять обманные действия “скидки”.

**После окончания третьего года обучения учащийся должен знать:**

– переход средней линии;
– положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
– обязанности судей;

**уметь:**

– выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
– выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
– выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
– выполнять верхнюю прямую подачу;
– выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
– выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Проверка качества реализации программы осуществляется на основе анализа результатов выполнения контрольных нормативов и контрольных заданий, участия в соревнованиях и товарищеских играх.

## Раздел 2. Содержание программы.

### 2.1. Учебный (тематический) план

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | В том числе: | | | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Общее | из них | | |
| | | | теоретич. | практ. | |
| **I** | **Основы знаний** | **6** | **4** | **2** | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Тестирование по основам знаний |
| 2 | История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу | 2 | 2 | - | |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье | 2 | 1 | 1 | |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **30** | **3** | **27** | Тестирование уровня физической подготовлен. |
| 1 | Гимнастические упражнения | 10 | 1 | 9 | |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 10 | 1 | 9 | |
| 3. | Подвижные игры | 10 | 1 | 9 | |
| **III** | **Техническая подготовка** | **63** | **9** | **54** | Тестирование уровня технической подготовлен. |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 8 | 1 | 7 | |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 15 | 2 | 13 | |
| 3. | Техника приёма мяча снизу | 15 | 2 | 13 | |
| 4. | Нижняя прямая подача | 15 | 2 | 13 | |
| 5. | Нападающие удары | 10 | 2 | 8 | |
| **IV** | **Тактическая подготовка** | **36** | **8** | **28** | Тестирование уровня тактической подготовлен. |
| 1. | Индивидуальные действия | 12 | 2 | 10 | |
| 2. | Групповые действия | 8 | 2 | 6 | |
| 3. | Командные действия | 8 | 2 | 6 | |
| 4. | Тактика защиты | 8 | 2 | 6 | |
| **V** | **Контрольные испытания и соревнования** | **8** | **2** | **6** | Подв. итогов |
| | **Итоговое занятие** | **144** | **27** | **117** | |

## 2.2. Содержание учебного плана

**I. Основы знаний.**

**Тема №1.** Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

**Тема №2.** История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Тема № 3.** Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

**II. Общая физическая подготовка.**

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

***Практика*: Гимнастические упражнения.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

**III. Техническая подготовка.**

***Теория:* Овладение техникой передвижений и стоек.** Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

**Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;** передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

**Овладение техникой подачи:** нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

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

**Овладение техникой подачи.** Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**IV. Тактическая подготовка.**

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

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

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

**Тактика защиты.** Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**V. Контрольные испытания и соревнования.**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Практические занятия.** Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

**Итоговое занятие**

**Техника безопасности во время летних каникул.**

## Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

### 3.1. Контрольные испытания

***1. Общая физическая подготовленность.***

1. Бег 500 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Подъем туловища в сед за 30 сек.
4. Бросок набивного мяча 1 кг

**Методика выполнение упражнений по ОФП**

*1. Бег 1000 метров* – для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

*2. Прыжок в длину с места* для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая попытка.

*3. Подъем туловища из положения, лежа за 30 секунд* – определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнения выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

*4. Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя* – оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.

***2. Специальная физическая подготовленность***

1. Прыжок вверх с места
2. Бег 20м
3. Передвижения 5 х 6м

**Методика выполнение упражнений по СФП**

*1. Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества).*

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находится в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

*Вариант:* Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

*2. Бег 20м (скоростные качества).* Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

*3. Передвижения 5х6м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения).* На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линии. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

**Контрольные испытания по ОФП (общая физическая подготовка)**

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| возраст (лет) | Уровень подготовленности | | |
| | Мальчики | | |
| | высокий | средний | низкий |
| Прыжок в длину с места (см) | | | |
| 11 | 144 | 135-143 | 134-128 |
| 12 | 155 | 154-144 | 143-135 |
| 13 | 166 | 164-155 | 154-148 |
| 14 | 175 | 174-168 | 166-160 |
| 15 | 186 | 180-175 | 174-168 |
| Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см) | | | |
| 11 | 300 | 290-200 | 190 |
| 12 | 320 | 310-250 | 240 |
| 13 | 350 | 340-290 | 280 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14 | 380 | 370-300 | 290 |
| 15 | 400 | 390-320 | 300 |
| Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек. | | | |
| 11 | 16 | 14-15 | 12-13 |
| 12 | 18 | 17-16 | 15-14 |
| 13 | 19 | 18 | 17-16 |
| 14 | 21 | 20-19 | 18 |
| 15 | 22 | 21-20 | 19-20 |
| Бег 1000м. (мин, сек) | | | |
| 11 | 6,00 | 6,01-6,25 | 6,30 |
| 12 | 5,35 | 5,36-6,00 | 6,01-6,34 |
| 13 | 5,20 | 5,21-5,35 | 5,40-5,54 |
| 14 | 5,05 | 5,06-5,22 | 5,28-5,34 |
| 15 | 4,50 | 4,51-5,03 | 5,24-5,30 |

**Контрольные испытания по СФП (специальная физическая подготовка)**

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| возраст (лет) | Уровень подготовленности | | |
| | Мальчики | | |
| | высокий | средний | низкий |
| | Бег 20 м (с). | | |
| 11 | 4,4 | 4,5-4,6 | 4,7-4,8 |
| 12 | 4,3 | 4,4-4,5 | 4,6-4,7 |
| 13 | 4,2 | 4,3-4,4 | 4,5-4,6 |
| 14 | 4,1 | 4,2-4,3 | 4,4-4,7 |
| 15 | 3,9 | 4,0-4,1 | 4,2-4,3 |
| | Прыжок в высоту с места (см.) | | |
| 11 | 22 | 18-21 | 15-18 |
| 12 | 25 | 22-24 | 18-20 |
| 13 | 30 | 30-33 | 21-25 |
| 14 | 33 | 27-33 | 22-26 |
| 15 | 38 | 33-37 | 28-32 |
| | Бег *5х6м* (с) | | |
| 11 | 5,6 | 5,7-6,1 | 6,2-6,7 |
| 12 | 5,4 | 5,5-5,8 | 5,9-6,3 |
| 13 | 5,1 | 5,2-5,6 | 5,7-6,1 |
| 14 | 9,9 | 10,0-10,4 | 10,5-11,0 |
| 15 | 9,5 | 9,6-10,0 | 10,1-10,6 |

**Контрольные испытания по ТП (техническая подготовка)**

| Технический прием | Контрольные упражнения | Возраст лет | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | | |
| | | | высокий | средний | низкий |
| **I. Передача мяча** | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м *(кол-во раз)* | 11 | 4 | 2 | 1 |
| | | 12 | 7 | 3 | 1 |
| | | 13 | 9 | 4 | 2 |
| | | 14 | 12 | 5 | 3 |
| | 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 *(10 попыток)* | 11 | 3 | 1 | 0 |
| | | 12 | 5 | 2 | 1 |
| | 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 *(10 попыток)* | 11 | 4 | 2 | 1 |
| | | 12 | 6 | 3 | 2 |
| | 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 *(10 попыток)* | 13 | 4 | 2 | 1 |
| | | 14 | 6 | 3 | 2 |
| | | 15 | 6 | 3 | 2 |
| | 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 *(10 попыток)* | 13 | 5 | 3 | 2 |
| | | 14 | 6 | 3 | 2 |
| | | | | | |
| | 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в | 15 | 4 | 2 | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 *(10 попыток)* | | | | |
| | 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 *(10 попыток)* | 15 | 5 | 3 | 2 |
| **II. Подача мяча** | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки *(10 попыток)* | 11<br>12 | 7<br>8 | 3<br>4 | 1<br>2 |
| | 2. Нижняя прямая подача на точность *(по 5 попыток в левую и правую половину площадки)* | 11<br>12 | 4<br>6 | 2<br>3 | 1<br>2 |
| | 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки *(10 попыток)* | 13<br>14 | 8<br>9 | 3<br>5 | 2<br>3 |
| | 4. Верхняя прямая подача на точность *(по 5 попыток в левую и правую половину площадки)* | 13<br>14 | 5<br>6 | 2<br>3 | 1<br>2 |
| | 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию *(по 5 попыток в левую и правую половину площадки)* | 15 | 6 | 3 | 2 |
| | 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки *(10 попыток)* | 15 | 5 | 2 | 1 |

**Таблица оценки результатов в приложении №4**

## Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

### 4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Для качественной реализации программы необходимы организационно-педагогических условий. Одними из них являются материально-технические условия.

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь.

| N п/п | Наименование. Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|
| Основное оборудование | | |
| 1. | Сетка волейбольная со стойками комплект | 2 |
| 2. | Мяч волейбольный штук | 10 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | |
| 3. | Мяч теннисный штук | 10 |
| 4. | Мяч футбольный | 5 |
| 5. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | 1 |
| 6. | Скакалка гимнастическая | 20 |

### 4.2. Кадровое обеспечение программы.

Теоретические и практические занятия проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое базовое физкультурное образование соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и соответствующий уровень технико-тактической подготовленности.

### 4.3. Учебно-методическое обеспечение

| Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|---|---|---|---|---|
| 1. Основы знаний | беседы | литература по теме | наглядные пособия | |
| 2. Общая физическая подготовка | Практикум:<br>- занятие поточным методом;<br>- круговая тренировка;<br>- занятие фронтальным методом;<br>самостоятельные занятия;<br>- тестирование. | - литература по теме;<br>- карточки с заданием. | - скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка;<br>- резиновые амортизаторы;<br>- перекладины;<br>- мячи; | контрольные нормативы по ОФП |
| 3. Специальная физическая подготовка | Практикум:<br>- занятие | - литература по теме; | - скакалки; гимнастические скамейки; | контрольные нормативы по СФП |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | - круговая тренировка;<br>- занятие фронтальным методом;<br>- работа по станциям;<br>- самостоятельные занятия;<br>- тестирование | - карточки с заданием. | гимнастические маты;<br>- перекладины;<br>- мячи; | |
| 4. Техническая подготовка | Практикум:<br>- занятие поточным методом;<br>- круговая тренировка;<br>- занятие<br>- работа по станциям;<br>- самостоятельные занятия;<br>- тестирование;<br>- турнир. | - литература по теме;<br>- слайды;<br>- видеоматериалы;<br>- карточки с заданием. | - волейбольные мячи;<br>- волейбольная сетка;<br>- резиновая лента | - контрольные нормативы;<br>- учебно-тренировочная игра;<br>- помощь в судействе. |
| 5. Тактическая подготовка | Практикум:<br>- занятие поточным методом;<br>- круговая тренировка;<br>- занятие фронтальным методом;<br>- работа по станциям;<br>- самостоятельные занятия;<br>- тестирование;<br>- турнир. | - литература по теме;<br>- слайды;<br>видеоматериалы;<br>- карточки с заданием. | - волейбольные мячи;<br>- волейбольная сетка;<br>- резиновая лента | - контрольные нормативы;<br>- учебно-тренировочная игра; |
| 6. Контрольные испытания | Практикум:<br>самостоятельные занятия;<br>- тестирование; | - карточки с заданием. | - скакалки;<br>гимнастическая стенка;<br>- перекладины;<br>- мячи; | - контрольные нормативы;<br>- помощь<br>в судействе. |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы**

**Ресурсы сети Интернет**

В помощь к самоподготовке http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm

Электронные учебники http://www.iqlib.ru/

**Периодика**

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура в школе
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
4. Физкультура и спорт

**Литература, рекомендуемая учащимся и родителям**

1. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст]: учеб. пособие / С.И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2010. – 98 с. – Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.

2. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: учебно-методическое пособие / Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2008. – 42 с.

3. Твой олимпийский учебник [Текст] : учебное пособие для олимпийского образования / Олимпийский комитет России ; Родиченко и др. – 24-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, – 2012. – 149 с. : ил.

4. 4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

5. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Издательство «Спорт», издание, – 2015

**Литература для педагога**

1. Волейбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. – 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65000.html

2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб.пособие / Л.П. Матвеев. – Киев: Книга, 2000. – 317с.

3. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин, И.А. Рогов, Б.П. Сокур, Т.А. Колупаева. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65006.html

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 24 с. – 978-5-906839-00-8. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65586.html

**Приложение №1**

Учебный план занятий учащихся первого года обучения предусматривает общий объем в 144 часа, из которых 6 часов составляют теоретические занятия, 30 – общей физической подготовки, 63 – технической подготовки, 36 – тактической подготовки, 8 – педагогического контроля и 1 час – итоговое занятие.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

*Принятые условные обозначения: «Н, «С» соответственно означают начало освоения и совершенствование двигательного навыка.*

**Календарный график учебных занятий учащихся первого года обучения**

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Основное содержание занятия (тема занятия) | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | Теорет. | 2 | **Вводное занятие.** | класс (спорт-зал) | собесед., опрос |
| 2 | | | | Теорет. | 2 | История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. | класс (спорт-зал | собесед., опрос |
| 3 | | | | Теорет. | 2 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма. | класс (спорт-зал | собесед., опрос |
| 5 | | | | Практ. | 2 | Физическая подготовка Контрольные испытания.. | спортзал | выполнение деят. |
| 6 | | | | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры. | спортзал | Выполнение двигат. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | | | | Практ. | 2 | *Физическая подготовка (комбинированная)* Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (Н). Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (Н). Перемещения приставными шагами спиной вперед (Н). Двойной шаг назад, вправо, влево (Н). | спортзал | оценка уровня физподгот техники выполн. двиг деят. |
| 8 | | | | Практ. | 2 | Физическая подготовка. | спортзал | |
| 9 | | | | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры. | спортзал | |
| 10 | | | | Практ. | 2 | *Физическая подготовка.* Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (С). Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (С). Перемещения приставными шагами спиной вперед (С). Остановка прыжком (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н). | спортзал | |
| 12 | | | | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Техника верхнего приема. | спортзал | |
| 13 | | | | | | Подвижные и спортивные игры. | спортзал | |
| 14 | | | | Практ. | 2 | *Физическая подготовка.* Двойной шаг назад, вправо, влево (Н). Остановка прыжком (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н). | спортзал | |
| 15 | | | | Практ. | 2 | Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема. | спортзал | оценка уровня физподгот |
| 16 | | | | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры. | спортзал | |
| 18 | | | | Практ. | 2 | Остановка прыжком (С). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н). | спортзал | оценка техники двиг деят |
| 19 | | | | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема. | спортзал | оценка уровня |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | | | | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры. | спортзал | физподгот |
| 22 | | | | Практ. | 2 | *Физическая подготовка.* Остановка прыжком (С). Прыжки (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н). | спортзал | оценка двиг деят |
| 23 | | | | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н). | спортзал | оценка двигат. деят |
| 25 | | | | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры. | спортзал | оценка двигат. деят |
| 26 | | | | Практ. | 2 | ***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (Н). | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят. |
| 27 | | | | Практ. | 2 | Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема. | спортзал | |
| 28 | | | | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры. | спортзал | |
| 29 | | | | Практ. | 2 | ***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (Н). | спортзал | |
| 30 | | | | Практ. | 2 | Учебная игра по волейболу. | спортзал | |
| 31 | | | | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н). | спортзал | оценка двигат. деят. |
| 32 | | | | Практ. | 2 | ***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н). | спортзал | оценка физподг. техники двигат. деят. |
| 33 | | | | Практ. | 2 | Подача, прием. | спортзал | оценка физподг. |
| 34 | | | | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры. | спортзал | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 35 | | | | Практ. | 2 | ***Физическая подготовка.*** Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н). | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 36 | | | | Практ. | 2 | Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). | спортзал | оценка двигат. деят. |
| 37 | | | | Практ. | 2 | Физическая подготовка. | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 38 | | | | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры. | спортзал | |
| 39 | | | | Практ. | 2 | *Физическая подготовка.* Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). | спортзал | |
| 40 | | | | Практ. | 2 | ***Физическая подготовка.*** Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н). | спортзал | |
| 41 | | | | Практ. | 2 | Физическая подготовка. | спортзал | |
| 42 | | | | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры. | спортзал | |
| 43 | | | | Практ. | 2 | ***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н). | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 44 | | | | Практ. | 2 | ***Физическая подготовка.*** Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками: нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя | спортзал | оценка физподгот |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н). | | техники двигат. деят |
| 45 | | | | Практ. | 2 | Техника атакующего удара, техника блокирования. | спортзал | |
| 46 | | | | Практ. | 2 | Учебная игра по волейболу. | спортзал | |
| 47 | | | | Практ. | 2 | ***Физическая подготовка.*** Прыжки (Н). Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н). | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 48 | | | | Практ. | 2 | ***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н). | спортзал | |
| 49 | | | | Практ. | 2 | Физическая подготовка. | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 50 | | | | Практ. | | Подвижные и спортивные игры. | спортзал | |
| 51 | | | | Практ. | 2 | *Физическая подготовка.* Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н). | спортзал | |
| 52 | | | | Практ. | 2 | **Физическая подготовка.** Прыжки (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). | спортзал | |
| 53 | | | | Практ. | 2 | Физическая подготовка | спортзал | |
| 54 | | | | Практ. | 2 | Техника атакующего удара, техника блокирования. | спортзал | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 55 | | | | Практ. | 2 | ***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н). | спортзал | оценка физподг. техники двигат. деят |
| 56 | | | | Практ. | 2 | ***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н). | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 57 | | | | Практ. | 2 | Техника атакующего удара, техника блокирования. | спортзал | физподг. |
| 58 | | | | Практ. | 2 | Остановка прыжком (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н). | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 59 | | | | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н). | спортзал | |
| 60 | | | | Практ. | 2 | Интегральная подготовка: система переключений (С). | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 61 | | | | Практ. | 2 | ***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). | спортзал | |
| 62 | | | | Практ. | 2 | Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). | спортзал | оценка технич. дейст. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 63 | | | | Практ. | 2 | ***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (С). Выбор места при приеме нижней и верхней подач (Н). | спортзал | оценка физподгот и технич. действ. |
| 64 | | | | Практ. | 2 | Физическая подготовка | спортзал | физподг. |
| 65 | | | | Практ. | 2 | Интегральная подготовка: система переключений (С). | спортзал | оценка физподгот технич. действ. |
| 66 | | | | Практ. | 2 | Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С), | спортзал | |
| 67 | | | | Практ. | 2 | Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (С). | спортзал | оценка технич. действ. |
| 68 | | | | Практ. | 2 | ***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). | спортзал | оценка физподг,технич. действ, тестиров |
| 69 | | | | Практ. | 2 | **Двусторонние игры** | спортзал | |
| 70 | | | | Практ. | 2 | Контрольные испытания | спортзал | |
| 71 | | | | Практ. | 2 | Контрольные испытания | спортзал | |
| 72 | | | | **Практ.** | **2** | **Итоговое занятие** | спортзал | оценка физподг,технидействтестиров |

# Тестирование по теоретическим основам спортивной игры «Волейбол»

**1. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:**
а) 1964;
б) 1991;
в) 1997;
г) 1995.

**2. Какая страна стала Родиной волейбола:**
а) Россия;
б) Франция;
в) США;
г) Япония.

**3. Кто придумал волейбол как игру:**
а) Джордж Майкен;
б) Д.Фрейзер;
в) Джордж Магреган;
г) Уильям Дж. Морган.

**4. Что означает слово «волейбол»:**
а) удар с лёта и мяч;
б) удар с лёта;
в) мяч;
г) летающий мяч.

**5. Размеры волейбольной площадки (м):**
а) 18×15;
б) 18х9 ;
в) 17×16;
г) 14×16.

**6. Высота волейбольной сетки для женщин (см):**
а) 199;
б) 2,24 м;
в) 2,00;
г) 2,37.

**7. Вес волейбольного мяча (г):**
а) 280-300;
б) 350;
в) 260-280;
г) 245-300.

**8. Нарушение правил в волейболе.**
а) фол;
б) касание рукой соперника;
в) касание рукой пола;
г) касание ногой мяча.

**9. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:**

а) 4;
**б) 6;**
в) 5;
г) 7.

**10. Где выполняется подача мяча?**
а) с площадки;
б) из-за лицевой линии;
в) со штрафной линии;
в) из-за боковой линии.

**11. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?**
**а) 1;**
б) 2 ;
в) 3;
г) 4.

**12. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):**
а) 2;
б) 5;
в) 4;
**г) 3.**

**13 Как выполняется переход команды на площадке?**
а) против часовой;
**б) по часовой;**
в) по горизонтали;
в) по кругу.

**14. Либеро – это…**
а) судья;
**б) игрок;**
в) тренер;
г) помощник тренера.

**15. Из 1 зоны игрок переходит в…**
а) 7;
б) 4;
в) 6;
г) 5.

**16. Что такое «Пайп»?**
а) вариант атаки;
б) подача мяча;
в) замена игроков;
г) перерыв.

**17. Высота волейбольной сетки для мужчин (см):**
а) 2,45 м;
б) 2,43 м;
в) 2,42 м;
г) 2,41 м.

**18. Сколько времени даётся на подачу?**
а) 7 секунд;
б) 4 секунд;
**в) 8 секунд;**
г) время не ограничено.

**19. Игроки каких зон считаются игроками 1 линии.**
а) 1,4,5;
б) 2,6,4;
в) **2,3,4**;
г) 2,5,4.

**20. Игроки каких зон считаются игроками 2 линии.**
а) 2,3,1;
б) 2,6,5;
в) 1,3,4;
**г) 1,6,5.**

Приложение №4

**Таблица оценки результатов обучающихся по волейболу**

| № п/п | Ф.И.О. | ***Общая физическая подготовленность*** | | | | | | | | Оценка результатов | | | ***Специальная физическая подготовленность*** | | | | | | Оценка результатов | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Бег на 1000 м (мин, с) | | Прыжок в длину с места (см) | | Поднимание туловища из положения лежа | | Бросок набивного мяча 1 кг | | Низкий | Средний | Высокий | Бег на 20 м (с) | | Бег 5*6 (с) | | Прыжок вверх с места (см) | | 3 Низкий | 4 Средний | 5 Высокий |
| | | **Рез-т** | | **Рез-т** | | **Рез-т** | | **Рез-т** | | | | | **Рез-т** | | **Рез-т** | | **Рез-т** | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Педагог** _____ _____