

Управление образования администрации Чайковского городского округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
**Центр дополнительного образования**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31»\_08\_2023 г.  
протокол №\_1\_



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО ЦДО

 Андреева И.Р.

Приказ №262 от 31.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 2 года

**Автор программы:**  
**Мерзляков Глеб**  
**Викторович**  
тренер-преподаватель

г. Чайковский, 2023

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Учреждение: МАУ ДО ЦДО
2. Название объединения: «Волейбол»
3. Место дислокации: п. Марковский, спортивный комплекс
4. Ф.И.О. педагога: Мерзляков Г. В.
5. Статус программы: модифицированная
6. Направленность: физкультурно-спортивная
7. Образовательная область: физкультура и спорт
8. По уровню содержания:
9. По форме реализации: очная
10. По цели обучения: Развитие физических и личностных качеств учащихся, потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом посредством игры в волейбол.
11. По уровню освоения: группа начальной подготовки
12. Продолжительность освоения: 2 года
13. Количественный состав: 15-30 человек
14. Возрастной диапазон: 9-18 лет

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одно из средств физического воспитания - спортивные игры, в частности, волейбол. Это один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Игра в волейбол требует максимального проявления физических и функциональных возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Данная программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об

- утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (Зарегистрирован 13.12.2022 № 70474);
  - Устав МАУДО Центра дополнительного образования.

#### Направленность программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы секции «Волейбол» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол, укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни посредством регулярных занятий физкультурой и спортом.

#### Актуальность

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также

благоприятно воздействует на все системы организма. Формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке способствуют укреплению здоровья детей. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности, повышает самооценку.

#### Новизна программы/отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является разучивание и совершенствование тактических приёмов, основных групп технических приёмов в комплексе с физической подготовкой. Научно доказано, что такие занятия способствуют правильному развитию детей, позволяют успешно вести игровую и соревновательную деятельность, способствует формированию интереса детей к волейболу.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и удовлетворяет значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также совершенствовать умения тем, кто уже имеет первоначальный опыт игры в волейбол.

#### ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Цель: Развитие физических и личностных качеств учащихся, потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом по средством игры в волейбол

#### Задачи

а) образовательные задачи:

обучение занимающихся основным двигательным действиям;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в баскетбол;

освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, роли и формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

б) оздоровительные задачи:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.

формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;

соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

нравственное воспитание в процессе занятий;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;

воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;

подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

### Принципы программы

*Пример:*

*Основными принципами обучения являются:*

1. *Научность.* Этот принцип предопределяет сообщение обучаемым только достоверных, проверенных практикой сведений, при отборе которых учитываются новейшие достижения науки и техники.
2. *Доступность.* Предусматривает соответствие объема и глубины учебного материала уровню общего развития учащихся в данный период, благодаря чему, знания и навыки могут быть сознательно и прочно усвоены.
3. *Связь теории с практикой.* Обязывает вести обучение так, чтобы

обучаемые могли сознательно применять приобретенные ими знания на практике.

4. *Воспитательный характер обучения.* Процесс обучения является воспитывающим, ученик не только приобретает знания и нарабатывает навыки, но и развивает свои способности, умственные и моральные качества.
5. *Сознательность и активность обучения.* В процессе обучения все действия, которые отрабатывает ученик, должны быть обоснованы. Нужно учить, обучаемых, критически осмысливать, и оценивать факты, делая выводы, разрешать все сомнения с тем, чтобы процесс усвоения и наработки необходимых навыков происходили сознательно, с полной убежденностью в правильности обучения. Активность в обучении предполагает самостоятельность, которая достигается хорошей теоретической и практической подготовкой и работой педагога.
6. *Наглядность.* Объяснение техники сборки робототехнических средств на конкретных изделиях и программных продукта. Для наглядности применяются существующие видео материалы, а также материалы своего изготовления.
7. *Систематичность и последовательность.* Учебный материал дается по определенной системе и в логической последовательности с целью лучшего его освоения. Этот принцип предусматривает изучение предмета от простого к сложному, от частного к общему.
8. *Прочность закрепления знаний, умений и навыков.* Качество обучения зависит от того, насколько прочно закрепляются знания, умения и навыки учащихся. Не прочные знания и навыки обычно являются причинами неуверенности и ошибок. Поэтому закрепление умений и навыков должно достигаться неоднократным целенаправленным повторением и тренировкой.
9. *Индивидуальный подход в обучении.* В процессе обучения педагог исходит

из индивидуальных особенностей детей (уравновешенный, неуравновешенный, с хорошей памятью или не очень, с устойчивым вниманием или рассеянный, с хорошей или замедленной реакцией, и т.д.) и, опираясь на сильные стороны ребенка, доводит его подготовленность до уровня общих требований.

10. *Принцип разноуровневости* реализуется исходя из стартовых возможностей ребенка и на основании диагностики. Предполагается комплектование групп в соответствии уровнями сложности содержания программы. Чем выше уровень сложности, тем выше учебная нагрузка и требования к результатам учащихся.

*Возраст детей (психолого-педагогическая характеристика детей, участвующих в реализации программы)*

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 10 до 15 лет, смешанная группа. Прием без отбора, без специальной подготовки, при наличии заявления и медицинской справки.

Подростковый возраст совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития. Подростковый возраст характеризуется рядом отличительных особенностей. У подростков преобладает процесс возбуждения, заметно ухудшается дифференцированное торможение, условно рефлекторные реакции становятся менее адекватными раздражению и носят более выраженный "бурный" характер. Отчасти этим объясняется тот факт, что двигательные действия подростков нередко отличаются большим числом дополнительных движений, сокращением ненужных мышц, излишней закрепощенностью.

Подростка отличает резко повышенная эмоциональность поведения, сопровождающаяся подчас психической неустойчивостью быстрым переходом от угнетения к радости и наоборот. Подобные изменения носят временный характер и являются следствием нейрогормональных сдвигов,



присущих данному возрастному периоду.

Подростковый возраст примечателен активизацией гормональной функции половых желёз. На фоне включения половых желёз во взаимодействие с гипофизом и щитовидной железой изменяются нейроэндокринные и нейрогуморальные соотношения в организме, характерные для предшествующего периода детства.

На динамическую физическую нагрузку подростка реагирует повышением частоты сердечных сокращений, максимального артериального давления. Подростки, систематически занимающиеся физической культурой при строгом нормировании физических нагрузок, тренируют сердце, повышают его функциональные способности.

Наступающая тренированность обуславливает предельную экономичность работу сердца, увеличение его резервных возможностей, повышение работоспособности и выносливости. Это чётко проявляется в реакциях тренированных подростков по сравнению с нетренированными сверстниками.

С ростом и развитием организма увеличивается объём легких. Особенно интенсивный рост легких отмечают между 12 и 16 годами.

С возрастом изменяются общая емкость легких, которую составляют остаточный объем и ЖЕЛ. У спортсменов 15-16 лет общая емкость легких такая же, как и взрослых нетренированных людей.

Режим дыхания у подростков менее эффективен, чем у взрослых. У подростков 1 л кислорода извлекается из 32-34 л. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый человек 21 мл.

Таким образом, подростки потребляют относительно больше кислорода за счет более напряженной деятельности дыхательного аппарата.

## СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Форма обучения - очная

Вид учебной группы – постоянный состав, разновозрастный, разнополый.

Срок обучения- 2 года (программа может быть разработана для реализации в последующие года обучения)

Количество обучающихся: 12-18 человек

Режим занятий: 9 часов в неделю, 3 раза по 3 часа. В год –378 часов (42 недели)

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, тренировочные и контрольные игры, зачеты, соревнования.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

#### Ожидаемые результаты

Ожидаемым результатом освоения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу, приобретение знаний и умений, необходимых для игры в волейбол, умение работать в команде, адекватно оценивать свою деятельность, стремление к укреплению здоровья.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств, учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

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.

Формы подведения итогов.

В конце каждого занятия подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений; анализ игровой деятельности, опрос, наблюдение

Формой подведения итогов реализации программы будут служить:

- Зачеты, тесты по общей и физической подготовке, теории

Соревнования между командами;

В ходе соревнований ведется педагогическое наблюдение, проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

## МОНИТОРИНГ

реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Входной контроль	Собеседование, тренировочные занятия (наблюдение, анализ) Зачет. Тест.	Октябрь
2.Текущий контроль	Соревнования, тренировочные	В течение года.

	занятия	
4. Итоговая аттестация	Соревнования. Зачет. Тест.	Май

## Учебно-тематический план

1 года обучения

378 часов в год

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Общая физическая подготовка	124		124	Занятие	Тест
2	Специальная физическая подготовка	126		126	Занятие	Тест
3	Участие в спортивных соревнованиях	21		21	Соревнования	
4	Техническая подготовка	30	10	20	Занятие	
5	Тактическая подготовка	28	8	20	Занятие	
6	Теоретическая подготовка	12	12		Занятие	
7	Интегральная подготовка	6	3	3	Занятие	
8	Психологическая подготовка	4	2	2	Занятие	Анкета
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	2	8	Занятие	
10	Инструкторская практика	5		5	Занятие	
11	Судейская практика	5		5	Занятие	
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2	Занятие	

13	Восстановительные мероприятия	5		5	Занятие	
	<b>ИТОГО</b>	<b>378</b>				

### Учебно-тематический план

**2 года обучения**

378 часов в год

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Общая физическая подготовка	124		124	Занятие	Тест
2	Специальная физическая подготовка	126		126	Занятие	Тест
3	Участие в спортивных соревнованиях	21		21	Соревнования	
4	Техническая подготовка	30	10	20	Занятие	
5	Тактическая подготовка	28	8	20	Занятие	
6	Теоретическая подготовка	12	12		Занятие	
7	Интегральная подготовка	6	3	3	Занятие	
8	Психологическая подготовка	4	2	2	Занятие	Анкета
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	2	8	Занятие	

10	Инструкторская практика	5		5	Занятие	
11	Судейская практика	5		5	Занятие	
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2	Занятие	
13	Восстановительные мероприятия	5		5	Занятие	
	<b>ИТОГО</b>	<b>378</b>				

**Содержание учебного плана**  
**Календарный учебный график**  
**на 378 часа в год**

Тема	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Сентябрь</b>				
Вводное занятие. Знакомство с программой. Комплектование группы. Правила поведения. Инструктаж по ТБ. Требования к форме. Тренировочная игра с целью проведения входной диагностики	9	9	9	9
<b>Октябрь</b>				
Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно важных умений и навыков. Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований	9	9	9	9



Ноябрь				
Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.	9	9	9	9
Декабрь				
Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.	9	9	9	9
Январь				
Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.	9	9	9	9
Февраль				
Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки	9	9	9	9

принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.				
Март				
Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	9	9	9	9
Апрель				
Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.	9	9	9	9
Май				
Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2;	9	9	9	9

при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.				
--	--	--	--	--

Вводное занятие. Знакомство с программой. Комплектование группы. Правила поведения. Инструктаж по ТБ. Требования к форме. Тренировочная игра с целью проведения входной диагностики.

#### 2.1.1. Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно важных умений и навыков. Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

#### 2.1.2. Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

#### 2.1.3. Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

#### 2.1.4. Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

#### 2.1.5. Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения

различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

#### 2.1.6. Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### 2.1.7. Приём подачи.

Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

#### 2.1.8. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

#### 2.1.9. Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку - расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

#### 2.1.10. Атакующие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### 2.1.11. Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

#### 2.1.12. Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

- Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
- Прыжки из глубокого приседа.
- Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

#### 2.1.13. Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

#### 2.1.14. Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

#### 2.1.15. Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

Формы аттестации и оценочные материалы  
Физическое развитие и физическая подготовленность обучения

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет)					
		11	12	13	14	15	16
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160	170
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	20	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	21	22	23	24	25	26
5	Верхняя передача мяча у стенки	8	10	12	14	16	18
6	Прием мяча снизу двумя руками.	3	3	4	4	5	5
7	Верхняя прямая подача	3	3	4	4	5	6
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8

### Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	6-8
3	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	7-10
4	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	4-6

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

#### Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

#### Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи. Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?



Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

## Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

## Состав команды и расстановка игроков.

Какое число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону

соперника?

#### Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударить по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

#### Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

#### Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

#### Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?  
Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Дается ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Дается время на смену в решающей партии?

**Организационно-педагогические условия реализации программы  
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины "волейбол"</b>			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30

7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
<b>Для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"</b>			
19.	Барьер легкоатлетический	штук	10
20.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
21.	Корзина для мячей	штук	2
22.	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
23.	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	12
25.	Мяч теннисный	штук	12
26.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
27.	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28.	Разметка с укрепителями	комплект	2
29.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Солнцезащитный зонт	штук	2

32.	Стойки	комплект	2
33.	Стол	штук	2
34.	Стулья	штук	4
35.	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36.	Утяжелитель для ног	комплект	12
37.	Утяжелитель для рук	комплект	12
38.	Фишки для разметки поля	комплект	2
39.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

## **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех

в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод



постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

#### Виды воспитания

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям избранного вида спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

#### Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение);
- межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие

- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Дела, события, практики, мероприятия	Участники	Дата проведения	Ответственные
1	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности	Учащиеся	В течение года	Тренер-преподаватель
2	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Учащиеся	В течение года	Тренер-преподаватель
3	Проведение индивидуальных бесед с учащимися Тренер-преподаватель	Учащиеся	В течение года	Тренер-преподаватель
4	Размещение информации в социальных сетях (группы и беседы в «ВКонтакте», Viber, WhatsApp)	Учащиеся	В течение года	Тренер-преподаватель
5	Проведение бесед о культуре учащихся	Учащиеся	В течение года	Тренер-преподаватель
6	Проведение бесед о гигиене	Учащиеся	В течение года	Тренер-преподаватель
7	Участие в районных мероприятиях спортивного и развлекательного характера	Учащиеся	В течение года	Тренер-преподаватель

### Планируемые результаты

Добросовестная работа педагогов, направленная на достижение поставленной цели, *позволит* ребенку получить необходимые социальные

навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

## Список литературы

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. Просвещение, М-2012г.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Пособие для учителя]/ М.: Изд-во «АСТ». 2009 - 272 с.
3. Киселев, Н.А. Справочник учителя физической культуры, Волгоград, Учитель -2011г.
4. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А., Кузнецов, А.В. Баскетбол: развитие скоростных способностей//«Физкультура в школе». - 2008. - №2. - с. 59.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт». 2007 - 544 с.
6. Примерные программы по учебным предметам, стандарты второго поколения, Просвещение, М-2010г.
7. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт». 2003 - 232 с.
8. Фокин, Г.Ю. Уроки легкой атлетики в начальной школе//«Физкультура в школе». - 2000. - №4. - с 14-16 18. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология/ И.В. Шаповаленко. - М. Изд-во «Гардарики». 2007 - 352 с.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (электронный ресурс) URL:  
<http://www.consultant.ru/>
10. Автор: Ехлаков А.К. Развитие быстроты у старшего школьного возраста (электронный ресурс) URL: <http://refleader.ru/>
11. Автор: Пономарев С.В. Возрастные особенности детей и подростков. (электронный ресурс) URL: <http://psv.com.ua/>
12. Автор: Оленева М.В. Развитие быстроты и ее качества. (электронный ресурс) URL: <http://www.winterlife.ru/teaching/crosscountry/6-bystrota-i-metodika-ee-razvitija.html>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450973

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 05.12.2024 по 05.12.2025