

**Отдел образования  
администрации Ленинского района  
муниципального образования «Город Саратов»  
Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТА  
на заседании  
малого педагогического совета  
МУ ДО «Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
Протокол № 1 от 23.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ ДО  
«Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
\_\_\_\_\_/Т.Р. Тихонова/  
Приказ № 357 от 23.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Летающий мяч»  
для учащихся 10 – 16 лет  
срок реализации программы: 3 года**

Авторы-составители:  
Шелест Елена Михайловна,  
заведующий отделом,  
Капнист Наталия Николаевна,  
методист,  
Гурьянов Василий Иванович,  
педагог дополнительного образования

г. Саратов, 2023

## **Структура дополнительной общеобразовательной программы**

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Планируемые результаты.
- 1.4. Содержание программы.
- 1.5. Формы аттестации и их периодичность.

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1. Методическое обеспечение.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Календарный учебный график.
- 2.4. Оценочные материалы.
- 2.5. Список литературы.

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

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летающий мяч» **физкультурно-спортивной** направленности.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 04.08.2023);

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

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (VI раздел);

6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

7. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;

8. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р;

10. Приказ об утверждении плана основных мероприятий на 2021–2027 годы, проводимых в муниципальном образовании «Город Саратов» в рамках Десятилетия детства от 10.06.2021 № 349;

11. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г.

Саратова (от 24.11.2022);

12. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (утв. приказом № 227 от 06.08.2020).

#### **Актуальность программы.**

Неотъемлемой частью процесса формирования физической культуры личности является физическое воспитание, особенно в подростковом возрасте – периоде, связанном с рядом проблем. Основной проблемой современных подростков сегодня становится гиподинамия как следствие увеличения количества времени, проведенного учащимися в статичном положении – сидя за партой в школе или за компьютером дома.

Эффективным средством решения проблемы являются спортивные игры. Одна из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту – волейбол. Программа «Летающий мяч» направлена на обучение учащихся игре в волейбол, который способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц, способствует развитию глубинного и периферического зрения, быстроты, точности и ориентировке в пространстве.

**Педагогическая целесообразность данной программы** заключается в улучшении физического развития, физической подготовленности детей и подростков, в развитии у них положительных черт характера: ответственности, коллективизма. В процессе освоения данной программы, в которой предусмотрены массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия у учащихся проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

#### **Отличительные особенности**

Отличие программы «Летающий мяч» от тематически схожих общеразвивающих программ: учебная программа по волейболу, автор-составитель Корчагин С.М., Тамбов, 2015; ДОП «Волейбол», авторы-составители Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников, М.Б. Коваль, Сургут, 2015; программа ДО «Волейбол», автор-составитель Белотченко А.В., Москва, 2018, – состоит:

- в адаптации технологии проблемного обучения к процессу физического воспитания на занятиях по волейболу с целью повышения уровня развития мышления учащихся посредством спортивного командного взаимодействия;
- во внедрении современных методик развития кондиционных и координационных способностей учащихся с учетом их индивидуальных

особенностей.

**Адресат программы.** Программа «Летающий мяч» адресована учащимся 10–16 лет.

### **Возрастные особенности**

**Средний школьный возраст (10-14 лет)** – увеличение мышечной силы расширяет физические возможности подростков. Однако их мышцы утомляются быстрее, чем у взрослых, и еще не способны к длительным напряжениям, что необходимо учитывать при занятиях спортом и физическим трудом. Перестройка моторного аппарата часто сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом (обилие движений, недостаточная их координация, общая неловкость, угловатость). Это может породить неприятные переживания, неуверенность. Однако данный возраст – это период оптимального развития многих двигательных качеств, совершенствования двигательной функции при интенсивном нарастании ряда ее показателей. Поэтому возрастают возможности для достижений в спорте.

Для учащихся **старшего школьного возраста (15-16 лет)** характерно активное развитие организма, которое отражается в интенсивном росте и увеличении размеров тела, в развитии мышечной и дыхательной системы. В этот период совершенствуются моторные и силовые способности детей, развиваются их двигательные качества. Отмечается улучшение координационных способностей (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), развиваются силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. 15-16 лет – самый благоприятный возраст для развития силовых качеств человека. Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стоп.

### **Сроки реализации программы**

Срок реализации программы «Летающий мяч» – 3 года.

### **Уровни сложности программы.**

Первый год обучения по данной программе имеет уровень сложности «Стартовый», что подразумевает становление и формирование начальных элементов техники и тактики игры в волейбол. Количество часов в год **144 часа**.

Второй и третий год обучения имеет «Базовый» уровень сложности. На этом этапе обучения закрепляются и расширяются полученные ранее знания, осваиваются более сложные волейбольные элементы и игровые комбинации. Количество часов в год **216 часов**.

### **Формы и режимы занятий.**

Форма обучения по программе очная (гл. 2, ст. 17, п. 2 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ). Основная форма подачи учебного материала – занятия: комбинированные, тренировочные

занятия, соревнования, игры, эстафеты.

**1 год обучения:**

2 занятия по 45 минут, с перерывом 10 минут между занятиями проводятся 2 раза в неделю.

**2-3 год обучения:**

2 занятия по 45 минут, с перерывом 10 минут между занятиями проводятся 3 раза в неделю.

**Количество учащихся в группе:** 1-ый год обучения – 12-15 человек; 2-ой и 3-ий год – 10-12 человек.

Состав групп – разновозрастный. При дифференциации групп учитывается возраст, уровень физической, технической и тактической подготовленности, индивидуальные особенности занимающихся.

**Особенности набора учащихся**

Приём на обучение по дополнительной общеобразовательной программа «Летающий мяч» проводится в соответствии с:

- законодательством Российской Федерации (ч. 5 ст. 55 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ»);
- разрешением врача;
- на условиях, определенных локальным нормативным актом МУ ДО «ЦДТ»:

- **общедоступный набор** (на программу стартового уровня сложности): принимаются учащиеся без предъявления требований к уровню образования и способностям; объединение могут посещать все желающие при согласии родителей (их законных представителей) и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 12 – 15 человек.

- **предварительный отбор** (на программу базового уровня сложности): учащиеся, успешно освоившие программу стартового уровня, переводятся на обучение по программе второго года обучения (базовый уровень). Однако, возможен прием новых учащихся сразу на второй год обучения при наличии определенного уровня кондиционных способностей, а также условия правильного выполнения заданий входной диагностики. Также требуется и наличие разрешения от врача-педиатра.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для формирования физической культуры личности подростков посредством включения их в физкультурно-оздоровительную деятельность на занятиях волейболом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить правилам игры в волейбол;

- обучить основным технико-тактическим действиям в волейболе;
- способствовать приобретению навыка решения игровых тактических задач;
- познакомить с правилами и методикой судейства в волейболе.

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию двигательных способностей учащихся в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями занимающихся.

#### **Воспитательные:**

- содействовать воспитанию спортивной этики, умения взаимодействовать в коллективе;
- способствовать профориентации учащихся в спорте.

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **Учащийся первого года обучения (стартовый уровень)**

##### **должен знать:**

- технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- правила техники безопасности на занятиях волейболом;
- правила личной и общественной гигиены на занятиях спортом, режим дня;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- основы спортивной гигиены;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила игры в волейбол;
- терминологию и судейские жесты.
- причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом;
- приемы оказания первой медицинской помощи (до врача)
- историю развития волейбола;
- основные сведения о развитии физической культуры и спорта в России.

##### **Должен уметь:**

- выполнять основные упражнения общей и специальной разминки в движении и на месте;
- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять технические действия: перемещения, подачи: нижняя прямая, передачи мяча;
- выполнять тактические действия: принимать правильное решение и быстро выполнять его в различных игровых ситуациях, уметь наблюдать; уметь на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, уметь взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над соперником;
- выполнять индивидуальные, групповые действия.

**Иметь навыки:**

- организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
- применения технических действий в игровой ситуации.

**Метапредметные результаты:**

Учащийся:

- умеет понимать поставленную цель, удерживать ее во внимании;
- способен слушать и слышать педагога;
- умеет работать индивидуально и в группе.

**Личностные результаты:**

Учащийся:

- мотивирован к труду, работе на результат;
- умеет общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и дружбы.

**Учащийся второго года обучения (базовый уровень)**

**должен знать:**

- терминологию основных элементов (дриблинг, сейв, линии: боковые, лицевые, средние и т.п.);
- выдающиеся достижения российских спортсменов-волейболистов (А. Кузнецова, Р. Яковлева, С. Динейкина и др.);
- историю развития волейбола в России и за рубежом;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- приемы самоконтроля спортсмена;
- основные приемы и меры предупреждения травм;
- методiku судейства.

**Должен уметь:**

- играть в волейбол по правилам;
- применять технику верхней прямой подачи мяча;
- применять технику нападающего удара;
- выполнять технические действия: перемещения с изменением направления и скорости, подачи: верхняя прямая, нижняя боковая; передачи мяча;
- применять технику блокировки в защите.

**Иметь навыки:**

- самостоятельного проведения общей и специальной разминки;
- судейства;
- решения игровых тактических задач.

**Метапредметные результаты**

- готов осуществлять поиск необходимой информации;
- умеет слушать и слышать педагога и учащихся, учитывать их мнение.



### **Личностные результаты:**

Учащийся:

- проявляет положительные качества личности;
- управляет своими эмоциями.

### **Учащийся третьего года обучения (базовый уровень)**

**должен знать:**

- крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире;
- роль систематических занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья, развитии двигательных качеств и достижении высоких спортивных результатов;
- правила проведения спортивных соревнований;
- основные тактические приемы в защите и нападении.

**Должен уметь:**

- выполнять технические действия: перемещения с изменением направления и скорости, подачи: верхняя боковая, передачи мяча; нападающий удар.

**Иметь навыки:**

- организации и проведения игры в волейбол;
- применять технико-тактические действия в игровой ситуации;
- эффективного выбора технического приема в зависимости от поставленной задачи.

### **Метапредметные результаты:**

- умеет планировать последовательность выполняемых действий;
- способен оценивать правильность выполнения учебных задач, собственные возможности их решения;
- готов работать самостоятельно и в группе.

### **Личностные результаты:**

Учащийся:

- дисциплинирован, трудолюбив и упорен в достижении целей;
- интересуется историей спорта и спортивными достижениями своих соотечественников.

Обобщенным результатом обучения учащихся по программе является: определённый объём знаний, умений и навыков, положительная динамика развития способностей, улучшение показателей адаптации в обществе, участие учащихся объединения в массовых спортивных мероприятиях различного уровня: товарищеские встречи, соревнования, спортивные праздники.

## **1.4. Содержание программы**

### **Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	собеседование; опрос
2.	Общая физическая подготовка	30	2	28	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	30	2	28	тестовые задания; контрольные упражнения; конкурсы; открытые занятия; выполнение нормативов
4.	Техническая подготовка	30	2	28	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
5.	Тактическая подготовка	20	2	18	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
6.	Подвижные игры и эстафеты	8	0	8	соревнования
7.	Учебная игра	20	2	18	товарищеские встречи, соревнования
8.	Итоговое занятие	4	0	4	открытое занятие выполнение нормативов
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

### Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	собеседование; опрос
2.	Общая физическая подготовка	26	2	24	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	34	2	32	тестовые задания; контрольные упражнения; конкурсы; открытые занятия; выполнение нормативов
4.	Техническая подготовка	64	2	62	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов

5.	Тактическая подготовка	52	2	50	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
6.	Подвижные игры и эстафеты	6	0	6	соревнования
7.	Учебная игра	26	2	24	товарищеские встречи, соревнования
8.	Итоговое занятие	6	0	6	открытое занятие выполнение нормативов
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

### Учебный план третьего года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	собеседование; опрос
2.	Общая физическая подготовка	30	2	28	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	32	2	30	тестовые задания; контрольные упражнения; конкурсы; открытые занятия; выполнение нормативов
4.	Техническая подготовка	48	2	46	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
5.	Тактическая подготовка	56	2	54	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
6.	Инструкторская и судейская подготовка	12	2	10	собеседование, опрос
7.	Игры и соревнования	30	2	28	товарищеские встречи, соревнования
8.	Итоговое занятие	6	0	6	открытое занятие выполнение нормативов
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

### Содержание учебного плана.

#### Первый год обучения.

##### 1. Вводное занятие

**Теория.** Правила поведения в спортивном зале. Правила и техника игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях. Гигиена и предупреждение травм.

Основные сведения о развитии физической культуры и спорта в России.  
История развития волейбола.

## **2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Общая физическая подготовка (ОФП). Специфика содержания общей физической подготовки учащихся. Строевые, легкоатлетические, акробатические упражнения.

### **Практика.**

- а) построение, ходьба на месте и с продвижением;
  - бег с различной скоростью, переход с шага на бег и с бега на шаг;
  - приставные шаги и подскоки
- б) упражнения на руки:
  - вращение рук в различных плоскостях;
  - рывки руками в различных плоскостях;
  - вращение кистей рук;
- в) упражнения на туловище:
  - наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево;
  - вращение туловища в различных плоскостях;
- г) упражнения на ноги:
  - приседания;
  - прыжки;
  - работа стоп (поднятие на носочках).
- д) акробатические упражнения:
  - группировка, перекаты;
  - кувырки;
  - стойка на лопатках.

## **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Специальная физическая подготовка (СПФ) как развитие физических качеств, специфичных для волейбола.

### **Практика.**

- а) развитие скоростных качеств:
  - ускорения;
  - прыжки;
  - приседания на время;
- б) развитие координация:
  - ходьба по доске;
  - выполнение упражнений после вращения вокруг себя;
- в) развитие ловкости:
  - упражнения с мячами;
  - упражнения с предметами;
- г) развитие выносливости:
  - бег;
  - длительные сеты.

#### **4. Техническая подготовка**

**Теория.** Стойка игрока, перемещения. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

**Практика.** Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперёд. Действия с мячом: передача мяча, подача мяча, нападающий удар. Техника защиты. Перемещения и стойки. Приём мяча сверху, снизу.

#### **5. Тактическая подготовка**

**Теория.** Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи, передачи, приёма мяча. Тактика нападения.

**Практика.** Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. Командные действия. Тактика защиты. Расположение игроков при приёме подачи. Связь техники и тактики.

#### **6. Подвижные игры и эстафеты**

**Практика.**

- а) эстафеты - ходьба, бег, прыжки;
- б) эстафета – бег, ведение мяча;
- в) игра «День и ночь»;
- г) футбол, баскетбол

#### **7. Учебная игра**

**Теория.** Правила соревнований по волейболу.

**Практика.** Участие в соревнованиях по волейболу внутри группы, участие в товарищеских встречах. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

#### **8. Итоговое занятие**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов и тестов по общей и специальной физической подготовке.

### **Второй год обучения.**

#### **1. Вводное занятие**

**Теория.** Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях и во время проведения соревнований. Гигиена и предупреждение травм. Выдающиеся достижения российских спортсменов. История развития волейбола в России и за рубежом. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль спортсмена.

#### **2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Общая физическая подготовка. Ее значение в процессе сохранения и укрепления здоровья, формирования телосложения учащегося, развития и совершенствования его физических качеств. Специфика содержания общей физической подготовки учащихся: развитие основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации. ОФП как способ всестороннего развития личностных качеств учащихся:

целестремленности, упорства и т.д. Строевые, легкоатлетические, акробатические упражнения.

### **Практика.**

- а) построение, ходьба на месте и с продвижением;
  - бег с различной скоростью, переход с шага на бег и с бега на шаг;
  - приставные шаги и подскоки
- б) гимнастические упражнения:
  - упражнения для рук и плечевого пояса;
  - упражнения для мышц туловища и шеи;
  - упражнения для мышц ног, прыжки, приседания; упражнения в парах;
- в) акробатические упражнения:
  - группировка, перекаты;
  - кувырки;
  - стойка на лопатках;
- г) легкоатлетические упражнения

### **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Специальная физическая подготовка (СПФ) как развитие скорости, координации, ловкости и выносливости

### **Практика.**

- а) развитие скоростных качеств:
  - упражнения для развития прыгучести;
  - приседания на время;
- б) развитие координация:
  - упражнения с отягощениями;
- в) развитие ловкости:
  - подвижные игры;
  - упражнения с набивным мячом;
- г) развитие выносливости:
  - бег с остановками;
  - бег приставным шагом
  - челночный бег.

### **4. Техническая подготовка**

**Теория.** Техника нападения и техника защиты.

### **Практика.**

#### Нападение:

#### Перемещения:

-прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки.

#### Передачи сверху двумя руками:

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

-на точность с применением приспособлений;

-чередование по высоте и расстоянию;

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

Подачи:

-нижние –соревнования на точность попадания в зоны;

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

Нападающие удары:

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

-прямой слабейшей рукой.

Защита:

Перемещения и стойки:

-стойка, скачок вправо, влево, назад;

-падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений.

Прием мяча:

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

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

-нападающего удара в парах, через сетку на точность.

Блокирование:

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

-блокирование в прыжке с площадки;

-блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

## **5. Тактическая подготовка**

**Теория.** Тактика нападения. Тактика защиты. Связь техники и тактики игры.

**Практика.** Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 2, 3; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 2, 4).

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

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

-подачи (способа, направления);

-нападающего удара (способа и направления);

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
- при блокировании;
- при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар.

## **6. Подвижные игры и эстафеты**

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

## **7. Учебная игра**

**Теория.** Особенности проведения соревнований по волейболу.

**Практика.** Участие в соревнованиях по волейболу различных уровней. Анализ игр. Работа над ошибками.

## **8. Итоговое занятие**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов и тестов.

### **Третий год обучения**

#### **1. Вводное занятие**

**Теория.** Правила техники безопасности. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Роль систематических занятий физическими упражнениями.

Правила проведения спортивных соревнований. Методика судейства.

#### **2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Систематичность занятий. Специфика содержания общей физической подготовки учащихся: развитие основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации. ОФП как способ всестороннего развития личностных качеств учащихся: целеустремленности, упорства и т.д. Строевые, легкоатлетические, акробатические упражнения.

**Практика.**

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- спортивные и подвижные игры.

#### **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Специальная физическая подготовка (СФП) как развитие физических качеств, необходимых для игры в волейбол.

**Практика.**

а) развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах;
- круговые движения кистями;



- сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

б) развитие качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

- упражнения с резиновыми амортизаторами.

в) развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками;

- имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг);

- метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

г) развитие качеств, необходимых при блокировании:

прыжковые упражнения:

- в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча;

- с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места;

- после поворотов;

- после поворотов и перемещений;

- после прыжка в глубину (спрыгивание).

#### **4. Техническая подготовка**

**Теория.** Стойка игрока, перемещения. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

**Практика.**

Нападение:

Перемещения:

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

Передачи сверху двумя руками:

-стоя спиной в направлении передачи;

-с последующим падением и перекатом на бедро;

-вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения;

-отбивание мяча кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи:

-верхняя боковая подача.

Нападающие удары:

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

Защита:

Перемещения и стойки:

-сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

Прием мяча:

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

-прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование:

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

-блокирование удара с переводом вправо;

-блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

## **5. Тактическая подготовка**

**Теория.** Целесообразность применения отдельных тактических приёмов в конкретной игровой обстановке.

**Практика.** Командные действия. Групповые действия

Групповые действия:

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

Командные действия:

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

-блокирующих, нападающих;

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

-способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;

-блокирование определенного направления.

Групповые действия:

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

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

Командные действия:

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

А)игрок зоны 3.

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

В)игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2,

в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара;

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

#### **6. Инструкторская и судейская подготовка**

**Теория.** Основные требования к организации и проведению занятий, соревнований.

**Практика.** Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение соревнований по волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

#### **7. Игры и соревнования**

**Теория.** Правила соревнований по волейболу.

**Практика.** Участие в соревнованиях по волейболу внутри группы, участие в товарищеских встречах, районных соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

#### **8. Итоговое занятие**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов и тестов по общей и специальной физической подготовке.

### **Примерный перечень массовых мероприятий для учащихся:**

- |  |             |
|--|-------------|
| 1. Презентация программы объединения «Волейбол». | сентябрь    |
| 2. Соревнования по волейболу на Первенство.      | декабрь     |
| 3. Районные соревнования по волейболу.           | февраль     |
| 4. Товарищеские встречи по волейболу.            | март-апрель |

#### **Совместно с родителями:**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Организационное родительское собрание.               | сентябрь |
| 2. Итоговое родительское собрание «Чему мы научились!». | май      |

### **1.5. Формы аттестации планируемых результатов программы, их периодичность**

Формы подведения итогов реализации программы:

- спортивные соревнования;
- контрольные нормативы;
- открытые занятия;
- массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Такие формы подведения итогов позволяют определить результат после каждого года обучения и внести коррективы в учебный процесс.

В начале учебного года проводится входная диагностика.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами **промежуточной аттестации** и **итогового контроля** учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы: контрольные нормативы, соревнования, личные первенства.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение**

Программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся, и степени их физической подготовленности. Программа учитывает специфику работы учреждения дополнительного образования, включает большой объем массовых мероприятий ЦДТ, участие в районных соревнованиях по волейболу. В программе занятий большое внимание уделено упражнениям на координацию движения, развитию гибкости, развитию ловкости, развитию выносливости (используя подвижные игры и эстафеты), самостоятельной деятельности учащихся. На занятиях используются различные формы организации учебно-познавательной деятельности: индивидуальная, парная, групповая.

Учебно-тренировочный процесс по программе «Летающий мяч» проводится на основе общих дидактических принципов:

**Принцип научности обучения.** Передача общих и специальных знаний строится на основе современных достижений науки и передовой практики.

**Принцип связи теории с практикой.** Учащиеся учатся овладевать техникой игры в волейбол в соответствии с правилами.

**Принцип сознательности и активности.** Учебно-тренировочный процесс ведется таким образом, чтобы учащиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, активно участвовали в обучении, освоили навыки самостоятельной работы, могли провести самоанализ действий и самоконтроль своего физического состояния.

**Принцип наглядности.** Широко используются различные формы наглядного обучения: просмотр записи реальных игр в волейбол известных спортсменов-волейболистов, выступления учащихся объединения на соревнованиях, посещение соревнований, где выступают спортсмены высокого класса, использование учебных плакатов, совместная тренировка учащихся разных годов обучения, и главное - четкий и правильный показ приема (действия) во время занятия.

**Принцип систематичности и последовательности.** Вся система занятий строится на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств.

**Принцип прочности знаний и навыков.** Овладение и

совершенствование техники при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение.

**Принцип индивидуального подхода.** Обеспечение возможности каждому учащемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из интересов личности и коллектива, заинтересовать индивидуальными заданиями на самостоятельные действия, требующие активного мышления в упражнениях с партнерами по команде.

Особое место в учебном процессе отводится спортивным играм. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях — все это привлекает на занятия детей и подростков. Групповые занятия всегда развивают в учащихся способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры, можно взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для **активного участия** ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

В игре в волейбол задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает их всестороннее развитие. В системе занятий важно охватить все мышцы и связки, добиваясь их максимального развития, что придает пластику движениям. Статические и динамические упражнения положительно влияют на дееспособность и подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Регулярные занятия прививают привычку правильно дышать.

Образовательная деятельность осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов. Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные эстафеты, тестирования.

На каждом этапе учащимся дается теоретический и практический материал по представленному направлению спортивной деятельности. Материал подобран с учетом возрастных особенностей детей, их физической подготовленности и построен так, что его можно использовать как в групповых, так и в индивидуальных занятиях.

Педагогом проводится работа по осознанному освоению детьми базовых понятий и специальной терминологии.

Важным условием эффективности физической подготовки учащихся является соответствие объема и содержания физической активности возрасту, полу и индивидуальным особенностям их моторики.

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

Занятия по данной программе проходят в стандартном спортивном зале в соответствии с нормативными требованиями к спортивным сооружениям и перечнем оснащенности спортивным инвентарем и оборудованием для общеобразовательных учреждений РФ.

Для проведения занятий в объединении «Волейбол» имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штука.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастические скамейки – 4-6 штук.
4. Гимнастические маты - 8 штук.
5. Скакалки - 10 штук.
6. Мячи волейбольные - 6 штук.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, гимнастическое оборудование, т.д.

### Информационное обеспечение:

презентации, аудио-, видео-, фото-, интернет- источники:

Инфоурок <https://infourok.ru/>

Ребенок в спорте <https://rebenokvsporte.ru/>

Школа волейбола Sunny Wind <https://scsw.ru/>

### 3. Дидактическое обеспечение

№ п/п	Наименование пособия	Форма
1.	Официальные волейбольные правила 2017-2020 [Режим доступа] <a href="http://www.volley.ru/documents/466/p1/2503/">http://www.volley.ru/documents/466/p1/2503/</a>	Электронное/ печатное (pdf)
2.	Методический сборник. Москва; Всероссийская Федерация Волейбола (ВФВ), 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.	Печатное
3.	Волейбол. Ежегодный альманах; Всероссийская Федерация Волейбола (ВФВ) [Режим доступа] <a href="http://www.volley.ru/pages/466/">http://www.volley.ru/pages/466/</a>	Электронное

### 4. Кадровое обеспечение:

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное педагогическое образование по специальности «Физвоспитание»; высшую квалификационную категорию.

**2.3. Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год**  
**Первый год обучения**

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	7.09	14.30-16.10	беседа; рассказ	2	Водное занятие	спортзал	собеседование; опрос
	11.09	14.30-16.10	комбинированное занятие; игра; беседа; рассказ	2	Общая физическая подготовка	спортзал	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
октябрь	14.09	14.30-16.10		2		спортзал	
	18.09	14.30-16.10		2		спортзал	
	21.09	14.30-16.10		2		спортзал	
	25.09	14.30-16.10		2		спортзал	
	28.09	14.30-16.10		2		спортзал	
	2.10	14.30-16.10		2		спортзал	
	5.10	14.30-16.10		2		спортзал	
	9.10	14.30-16.10		2		спортзал	
	12.10	14.30-16.10		2		спортзал	
	16.10	14.30-16.10		2		спортзал	
	19.10	14.30-16.10		2		спортзал	
	23.10	14.30-16.10		2		спортзал	
	26.10	14.30-16.10		2		спортзал	
30.10	14.30-16.10	2	спортзал				
ноябрь	2.11	14.30-16.10	комбинированное занятие;	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	тестовые задания; контрольные упражнения; конкурсы; открытые занятия; выполнение нормативов
	6.11	14.30-16.10	игра;	2		спортзал	
	9.11	14.30-16.10	беседа;	2		спортзал	
	13.11	14.30-16.10	рассказ	2		спортзал	
	16.11	14.30-16.10	2	спортзал			
	20.11	14.30-16.10	2	спортзал			
	23.11	14.30-16.10	2	спортзал			
	27.11	14.30-16.10	2	спортзал			
30.11	14.30-16.10	2	спортзал				
декабрь	4.12	14.30-16.10		2		спортзал	

	74.12	14.30-16.10		2		спортзал	
	11.12	14.30-16.10		2		спортзал	
	14.12	14.30-16.10		2		спортзал	
	18.12	14.30-16.10		2		спортзал	
	21.12	14.30-16.10		2		спортзал	
январь	25.12	14.30-16.10	комбинированное занятие; игра; беседа; рассказ	2	Техническая подготовка	спортзал	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
	28.12	14.30-16.10		2		спортзал	
11.01	14.30-16.10	2		спортзал			
15.01	14.30-16.10	2		спортзал			
18.01	14.30-16.10	2		спортзал			
22.01	14.30-16.10	2		спортзал			
25.01	14.30-16.10	2		спортзал			
29.01	14.30-16.10	2		спортзал			
февраль	1.02	14.30-16.10		2		спортзал	
	5.02	14.30-16.10		2		спортзал	
	8.02	14.30-16.10	2	спортзал			
	12.02	14.30-16.10	2	спортзал			
	15.02	14.30-16.10	2	спортзал			
	19.02	14.30-16.10	2	спортзал			
22.02	14.30-16.10	2	спортзал				
март	26.02	14.30-16.10	комбинированное занятие; игра; беседа; рассказ	2	Тактическая подготовка	спортзал	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
	1.03	14.30-16.10		2		спортзал	
	5.03	14.30-16.10		2		спортзал	
	12.03	14.30-16.10		2		спортзал	
	15.03	14.30-16.10		2		спортзал	
	19.03	14.30-16.10		2		спортзал	
	22.03	14.30-16.10		2		спортзал	
	26.03	14.30-16.10		2		спортзал	
апрель	29.03	14.30-16.10	2	спортзал			
	2.04	14.30-16.10	2	спортзал			
	5.04	14.30-16.10	игра	2	Подвижные игры и эстафеты	спортзал	соревнования
9.04	14.30-16.10	2					



май	12.04	14.30-16.10		2		спортзал	
	16.04	14.30-16.10		2		спортзал	
	19.04	14.30-16.10	игра	2	Учебная игра	спортзал	товарищеские встречи соревнования
	23.04	14.30-16.10		2		спортзал	
	26.04	14.30-16.10		2		спортзал	
	30.04	14.30-16.10		2		спортзал	
	7.05	14.30-16.10		2		спортзал	
	10.05	14.30-16.10		2		спортзал	
	14.05	14.30-16.10		2		спортзал	
	17.05	14.30-16.10		2		спортзал	
	21.05	14.30-16.10		2		спортзал	
	24.05	14.30-16.10		2		спортзал	
	28.05	14.30-16.10	комбинированное занятие	2	Итоговое занятие	спортзал	открытое занятие выполнение нормативов
				2			

**Примерный календарный график на 2019–2020 учебный год**  
 Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Летающий мяч»

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего часов						
	02.09 – 08.09	09.09 – 15.09	16.09 – 22.09	23.09 – 29.09	30.09 – 06.10	07.10 – 13.10	14.10 – 20.10	21.10 – 27.10	28.10 – 03.11	04.11 – 10.11	11.11 – 17.11	18.11 – 24.11	25.11 – 01.12	02.12 – 08.12	09.12 – 15.12	16.12 – 22.12	23.12 – 29.12	30.12 – 05.01	06.01 – 12.01	13.01 – 19.01	20.01 – 26.01	27.01 – 02.02	03.02 – 09.02	10.02 – 16.02	17.02 – 23.02	24.02 – 01.03	02.03 – 08.03	09.03 – 15.03	16.03 – 22.03	23.03 – 29.03	30.03 – 05.04	06.04 – 12.04	13.04 – 19.04	20.04 – 26.04	27.04 – 30.04	04.05 – 10.05	11.05 – 17.05	18.05 – 24.05	25.05 – 31.05	01.06 – 07.06	08.06 – 14.06	15.06 – 21.06	22.06 – 28.06	29.06 – 05.07	06.07 – 12.07	13.07 – 19.07	20.07 – 26.07	27.07 – 02.08		03.08 – 09.08	10.08 – 16.08	17.08 – 23.08	24.08 – 30.08		
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
1 год	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4																144
2 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6															216
3 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6																216

**Условные обозначения**

Ведение занятий по расписанию

Промежуточная аттестация

Итоговая аттестация

Каникулярный период

## 2.4. Оценочные материалы

Результативность выполнения программы определяется посредством педагогического наблюдения, анализа статистических данных по участию учащихся в соревнованиях, на учебных занятиях. Результаты каждого этапа диагностики обобщаются и представляются в табличной форме оценочных листов.

Достижение учащимися **метапредметных результатов** определяются посредством наблюдения, опросов.

Достижение учащимися **личностных результатов** определяется посредством проведения диагностических методик:

- определения уровня тревожности ребёнка  
используется методика «По выявлению тревожности ребёнка» Лаврентьевой Г.П., Титаренко Г.М. (1992 г.). Данные обрабатываются и интерпретируются педагогом-психологом МУ ДО «ЦДТ»;
- определения уровня воспитанности учащихся  
используется методика «Уровня воспитанности учащихся» Н.П. Капустина, «Ценностные ориентации» М. Рокича.
- выявления социализированности учащихся  
применяется методика «Социализированность личности учащегося» М.И. Рожкова.
- изучения удовлетворенности родителей  
применяется «Комплексная методика для изучения удовлетворенности родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения» (разработана А.А. Андреевым).

Уровень овладения **предметными знаниями** определяется с помощью разработанных самим педагогом контрольно-измерительных материалов: контрольных заданий, контрольных вопросов, тестовых заданий и т.д.

В качестве образца ниже представлены следующие материалы:

- 1) примерные контрольные задания по технической подготовке;
- 2) примерные зачетные требования для итоговой аттестации.

Оценка теоретических знаний, практических умений и навыков учащихся по теории и практике проходит по четырем уровням: высокий, средний, ниже среднего, низкий.

### 1) Примерные контрольные задания Техническая подготовка.

**Испытания на точности подачи.** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2),

площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

**Испытания на точность нападающих ударов.** Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

**Испытания на точность первой передачи (прием мяча).** Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 10 -12 лет - верхние, в 13-16 лет планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

**Испытания в блокировании.** При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

## **2) Примерные зачетные требования для итоговой аттестации**

### **Техническая подготовка**

**1. Верхняя передача вдоль сетки** из зоны 4 в зону 3 и из зоны 3 в зону 2 (короткие и длинные передачи).

Оценивается: точность передач (работа в трехметровой зоне, передача параллельно сетке на высоте не ниже 1 м над сеткой). 15 точных передач - «5», 10 - «4», 6 - «3».

**2. Нападающий удар с разбега по подвешенному мячу.**

Оценивается: техника нападающего удара (полная координация); разбег в три шага; удар по мячу ладонью впереди себя. Выполнение всех пунктов - «5», трех - «4», двух - «3».

**3. Игровая ситуация: передача снизу из зоны 6 в зону 3, перевод мяча передачей сверху в зоны 4 (2) и далее - в зону 6.**

Оценивается: техника передачи снизу игрока зоны 6; техника передачи сверху игрока зоны 3. Обязательное условие - согласованная работа рук и ног и точность передач. Из 45 передач 10 точных - «5»; 8 - «4»; 6 - «3».

#### **4. Прием мяча снизу с подачи в зоне 3.**

Оценивается: точность приема с подачи: из 10 подач 8 - «5», 5 - «4», 3 - «3».

Подача в правую и левую стороны площадки по 5 в каждую.

Правильное и точное выполнение 4-5 подач - «5», 3 - «4», менее 3 - «3».

#### **Теоретический зачет для учащихся второго года обучения**

1. Размеры площадки.
2. Высота сетки: мужской; женской.
3. Название линий волейбольной площадки.
4. Расстановка игроков; переходы.
5. Выигрыш партии (при каком счете).
6. Выигрыш матча (варианты: 5:0, 4:1, 3:0, 3:1, 2:1, 3:2).
7. Сколько касаний мяча допускается до возвращения его на сторону противника (назвать возможные варианты).
8. Сколько раз подряд может коснуться мяча один игрок (назвать возможные варианты).
9. Место подачи.
10. Считается ли проигранным мяч, коснувшийся сетки при подаче?
11. Считается ли касанием соприкосновение с мячом при блокировании?
12. Считается ли проигранным мяч, попавший в сетку во время игры, если не нарушено правило трех касаний?
13. Сколько замен можно произвести в одной партии.

#### **Физическая подготовка**

#### **Контрольные нормативы по физической подготовке**

**Девушки 13-16 лет**

**Юноши 13-16 лет.**

1. Прыжок в длину с места, см.  
2.00-2.10  
2.10-230
2. Бег 30 метров, с  
4,9-4,8  
4,7-4,4
3. Челночный бег, 3x10 м, с.  
8.4-8.0  
7.3-7.1
4. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками:  
-сидя, м  
-стоя, м

5,5

12,5

8,2

13,8

5. Прыжок вверх с места толчком двух ног, см,

46-50

58-63

**Таблица 1. Критерии оценки качества выполнения контрольных заданий**

<b>Балл</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b>3</b>	Полное понимание специальной терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Уверенное использование по назначению спортивного инвентаря и различных специальных предметов для занятий. Технически качественное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения. Проявляет заинтересованность в правильном выполнении задания. Обнаруживает желание осмысливать и опробовать приемы в тактических условиях, использовать технический арсенал волейболиста.
<b>2</b>	Общую цель и содержание задания в целом понимает правильно, хотя и не всегда точно в той части, которая касается способов действия. Грамотное техническое исполнение с небольшими недочетами. Знание специальной терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Использование по назначению спортивного инвентаря и различных специальных предметов для занятий. Проявляет заинтересованность в правильном выполнении задания.
<b>1</b>	Частичное знание специальной терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: слабая техническая подготовка, неумение пользоваться спортивным инвентарем, неумение анализировать свое исполнение, незнание техники исполнения изученных приемов и т.д. Задание выполняет, не проявляя заинтересованности в правильном его выполнении.
<b>0</b>	Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета. Проявляет безразличие не только к содержанию задания, но и к ситуации организации задания.

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения и определяется по четырем уровням, характеризующимися 4-мя показателями. При оценивании каждому показателю присваиваются баллы.

**Таблица 2. Показатели оценивания уровня реализации программы**

<b>Показатель</b>	<b>Характеристика показателя</b>	<b>Балл</b>
<b>1. Владение теоретическими знаниями в соответствии с годом обучения</b>	Полное свободное владение теоретическими знаниями в соответствии с годом обучения.	3
	Неполное владение теоретическими знаниями в соответствии с годом обучения.	2
	Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения.	1
	Полное отсутствие теоретических знаний в соответствии с годом обучения.	0
<b>2. Владение практическими навыками игры в волейбол</b>	Высокий уровень владения практическими навыками игры в волейбол.	3
	Недостаточное владение практическими навыками игры в волейбол.	2
	Неумение пользоваться спортивным инвентарем, слабая техника игры в волейбол.	1
	Непонимание задачи, поставленной педагогом и неумение играть в волейбол.	0
<b>3. Умение взаимодействовать в коллективе на принципах спортивной этики</b>	Легко и на высоком уровне взаимодействует в коллективе на принципах спортивной этики.	3
	Взаимодействует в коллективе на принципах спортивной этики на хорошем уровне.	2
	Проявляются сложности с взаимодействием в коллективе на принципах спортивной этики.	1
	Недостаточная сформированность навыка взаимодействия в коллективе на принципах спортивной этики.	0
<b>4. Участие в соревнованиях различного уровня</b>	Принимает активное участие в соревнованиях различного уровня.	3
	Принимает участие в соревнованиях различного уровня.	2
	Принимает участие только в соревнованиях ЦДТ.	1
	Не принимает участие в соревнованиях.	0

Высокий уровень освоения программы 9 – 12 баллов;

Средний уровень освоения программы 6 – 8 баллов;

Уровень освоения программы – ниже среднего 3 – 5 баллов;

Низкий уровень освоения программы 0 – 2 баллов.

## 2.5. Список литературы и электронных ресурсов

### Для педагога:

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 190 с.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. - 368 с.
3. Верховский Ф. Позвоночник – «Древо жизни». - М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. Волейбол. Электронный ресурс. Режим доступа [<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB>].
5. Волейбол для всех. - Москва: ИЛ, 2012. - 125 с.
6. Волейбол для детей: со сколько лет и какая польза // Ребенок в спорте. Электронный ресурс. Режим доступа [<https://rebenokvsporte.ru/volejbol-dlya-detej-so-skolki-let-i-kaakaya-polza/>].
7. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. - М.: Просвещение, РОСМЭН, 2006.
8. Здоровый образ жизни школьников как основа профилактики хронических заболеваний // Инфоурок. Электронный ресурс. Режим доступа [<https://infourok.ru/zdoroviy-obraz-zhizni-shkolnikov-kak-osnova-profilaktika-hronicheskikh-zabolevaniy-1757550.html>].
9. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 359 с.
10. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - Москва: Гостехиздат, 2009. - 238 с.
11. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Человек, 2014. - 512 с.
12. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста, СПб, 2000
13. Секция детского волейбола: как выбрать // Школа волейбола Sunny Wind. Электронный ресурс. Режим доступа [<http://scsw.ru/sektsiya-detskogo-volejbola/>].

### Литература, рекомендуемая для учащихся и родителей:

1. Безопасность ребенка. Первая помощь; Оникс, Мир и Образование - М., 2015. - 160 с.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу // ВФВ (Всероссийская федерация по волейболу). Электронный ресурс. Режим доступа [<http://www.volley.ru/documents/497/p2/683/>].
3. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.