

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №266
от «30» августа 2024г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
В.Ю. Морозова

Дополнительная
общеразвивающая программа

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок освоения: 2 года

Разработчик:
Королёв Алексей Александрович ,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся 14-17 лет

Условия набора: дети принимаются в группу по желанию, при отсутствии медицинских противопоказаний

Актуальность программы: направлена на удовлетворение потребности занимающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 14-17 летнего возраста, но не получившим ранее возможности заниматься волейболом, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Уровень освоения программы: базовый

Объём и срок освоения программы:

1 год обучения -144 часа, 36 недель

2 год обучения – 144 часа, 36 недель

Цель программы: создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, а также становления их личности, посредством приобщения их к занятиям волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- изучение базовой техники волейбола и освоение правил игры;
- овладение принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности.

Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа.

Воспитательные:

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

Планируемые результаты:

Предметные:

- умение выполнять специальные упражнения для совершенствования ранее изученных элементов техники;
- умение выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры.

Метапредметные:

- формирование правил безопасности на занятиях;
- развитие сведения о самоконтроле.

Личностные:

- включение активности в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – государственный язык РФ - русский;

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп: на обучение принимаются дети в возрасте от 14 до 17 лет без предварительного отбора; разновозрастная группа; наполняемость группы – не менее 15 обучающихся;

Формы организации и проведения занятий:

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);
- по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);
- индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- физические упражнения.
- игра;
- просмотр видеоматериалов;
- сдача контрольных нормативов;
- контрольное тестирование.

Кадровое и материально-техническое оснащение: педагог дополнительного образования,

1. Сетка волейбольная - 1 штука
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 8 штуки.
6. Скакалки- 15 штук.
7. Мячи набивные - 15 штук.
8. Секундомер - 1 штука.
9. Мячи волейбольные- 2 штуки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Моральная и психологическая подготовка волейболиста	4	4	-	Педагогическое наблюдение, устный опрос
2	Общая физическая подготовка	52	2	50	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
3	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
4	Изучение техники волейбола	10	2	8	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
5	Изучение тактики волейбола	44	4	40	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
6	Учебные игры	8	-	8	Контрольные тесты и упражнения
7	Соревновательная подготовка	8	-	8	Контрольные тесты и упражнения
8	Правила игры, организация соревнований	8	-	8	Педагогическое наблюдение
9	Итоговое занятие	2	2	-	Опрос обучающихся
	Итого	144	14	130	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи

Обучающие:

- изучение базовой техники волейбола и освоение правил игры;
- овладение принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности.

Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа.

Воспитательные:

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и

дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

Содержание программы

1 года обучения

Тема 1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма

Моральная и психологическая подготовка волейболиста.

Теория: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, устный опрос

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: изучение упражнений для развития быстроты, силы, ловкости и выносливости

Практика: Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

- совершенствование навыков естественных видов движений

- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для туловища и шеи.

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: изучение упражнений

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка

(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Форма контроля: Педагогическое наблюдение

Тема 4. Изучение техники волейбола.

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.

Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Форма контроля: Наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 5. Изучение тактики волейбола.

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практика: Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия. Выбор действия по ситуации. Нападающий удар, «скидка», нацеленная подача, силовая подача.

Групповые действия. Смена мест при организации нападающего удара.

Командные действия. Применение определённых комбинаций, в зависимости от игровых действий противника. «Эшелон», «Волна», «Крест».

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Форма контроля: Наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 6. Учебные игры.

Практика: Учебные игры – 6х6; 5х5; 4х4; 3х3; 2х2.

Форма контроля: Контрольные тесты и упражнения

Тема 7. Соревновательная подготовка.

Практика: Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. Тактический план игры.

Форма контроля: Контрольные тесты и упражнения

Тема 8. Правила игры, организация соревнований.

Практика: Судейство. Размеры площадки. Инвентарь. Состав команды. Ведение счёта и результаты игры. Замены, тайм-аут. Положение о соревнованиях. Проведение совещаний с представителями команд и жеребьёвка. Формирование судейских бригад. Оформление спортивного зала. Приглашение классных руководителей и директора школы. Календарь игр. Таблица результатов игр. Подведение итогов, награждение.

Теория: Состав судейской бригады. Судейская терминология. Жестикуляция судей. Определение ошибок. Протокол игры.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение

Тема 9. Итоговое занятие

Практика: Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Форма контроля: опрос обучающихся

Учебный план (2 года обучения)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Моральная и психологическая подготовка	4	4	-	Педагогическое наблюдение, устный опрос

	волейболиста				
2	Общая физическая подготовка	52	2	50	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
3	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
4	Изучение техники волейбола	10	2	8	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
5	Изучение тактики волейбола	44	4	40	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
6	Учебные игры	8	-	8	Контрольные тесты и упражнения
7	Соревновательная подготовка	8	-	8	Контрольные тесты и упражнения
8	Правила игры, организация соревнований	4	-	4	Педагогическое наблюдение
9	Итоговое занятие	2	2	-	Опрос обучающихся
	Итого	144	14	130	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи

Обучающие:

- изучение базовой техники волейбола и освоение правил игры;
- овладение принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности.

Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа.

Воспитательные:

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

Содержание программы

2 года обучения

Тема 1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма

Моральная и психологическая подготовка волейболиста.

Теория: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: изучение упражнений для развития быстроты, силы, ловкости и выносливости

Практика: Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

- совершенствование навыков естественных видов движений

- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для туловища и шеи.

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: изучение упражнений

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка

(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Тема 4. Изучение техники волейбола.

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Тема 5. Изучение тактики волейбола.

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практика: Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия. Выбор действия по ситуации. Нападающий удар, «скидка», нацеленная подача, силовая подача.

Групповые действия. Смена мест при организации нападающего удара.

Командные действия. Применение определённых комбинаций, в зависимости от игровых действий противника. «Эшелон», «Волна», «Крест».

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Тема 6. Учебные игры.

Практика: Учебные игры – 6х6; 5х5; 4х4; 3х3; 2х2.

Форма контроля: контрольные тесты и упражнения

Тема 7. Соревновательная подготовка.

Практика: Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. Тактический план игры.

Форма контроля: контрольные тесты и упражнения

Тема 8. Правила игры, организация соревнований.

Практика: Судейство. Размеры площадки. Инвентарь. Состав команды. Ведение счёта и результаты игры. Замены, тайм-аут. Положение о соревнованиях. Проведение совещаний с представителями команд и жеребьёвка. Формирование судейских бригад. Оформление спортивного зала. Приглашение классных руководителей и директора школы. Календарь игр. Таблица результатов игр. Подведение итогов, награждение.

Теория: Состав судейской бригады. Судейская терминология. Жестикуляция судей. Определение ошибок. Протокол игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 9. Итоговое занятие

Практика: Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Форма контроля: опрос обучающихся

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос воспитанников
2	Теоретическая подготовка	Групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос воспитанников Тестирование

3	Физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки	Тестирование
4	Основы техники и тактики игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Методика обучения	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра
6	Судейство соревнований	Индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия	Специальная литература, справочные материалы	Зачет, тестирование
7	Участие в соревнованиях	В парах	Практические занятия	Дидактические карточки, Плакаты видеозаписи	соревнование
8	Итоговое занятие	Групповая	Словесный метод.	Видеозаписи	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов:

- *Теоретическая подготовка*: опрос, собеседование, тест-задания.
- *Общефизическая подготовка*: тестирование.
- *Освоение предметных умений и навыков*: тестирование, наблюдения.

Критерии оценки результатов:

Критерии оценки результативности освоения программы:

- внутригрупповые игры,
- районные и городские соревнования,
- товарищеские встречи.
- грамоты, дипломы

Контрольные нормативы.
(проводятся в начале и в конце учебного года)

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		14-15	16	17
		Мал.	Мал.	Мал.
1	Бег 30м	4,6	4,5	4,4
2	Бег 1000м	4.10	3.40	3.45
3	Прыжки со скакалкой 30 сек.	50	60	65
4	Прыжок в длину с места (см.)	195	210	240
5	Передача мяча над собой сверху	12	14	16
6	Подача на точность (10 подач) по зонам.	5	7	9
7	Передачи мяча в парах сверху (количество раз.)	10	16	20
8	Приём нацеленной подачи с «доводкой» в третью зону (10 подач)	4	5	8
9	Передача на точность. Попадание в баскетбольное кольцо. (10 передач).	3	4	6

Информационные источники

- 1.Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с.ISBN 5-85009-931-X.
 - 2.Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
 - 3.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
- Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.
- Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы) Волейбол (юноши и девушки)
- Часть1. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.
- (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

4. Железняк Ю.Д. «Программа для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции» - Москва «Просвещение» 1986г.

Список литературы для педагога:

1. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
2. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
3. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
4. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

Список литературы для детей:

1. Дроздов О.Н. «Начальное обучение техники передачи двумя руками сверху в волейболе». Санкт-Петербург,-Изд Петербургский институт печати. 2008г.
2. Оинума С. «Уроки волейбола», Москва, «Физкультура и спорт» 1985г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕН

Приказ №266
от «30» августа 2024г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ В.Ю. Морозова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(1 год обучения)**

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
03.09.2024г.	31.05. 2025г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(2 год обучения)**

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Сентябрь 2025г.	Май 2026г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам.

1 год обучения

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. Высота сетки?
6. Сколько игр в одном матче?
7. Какие бывают подачи?
8. Какими бывают удары?
9. В каком году волейбол становится Олимпийским видом спорта?
10. Виды подач.

2 год обучения

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда волейболиста?
5. Правила подачи в волейболе?
6. В каком случае подача считается поданной?
7. Как ведется счет?
8. Отличие подвижной игры от спортивной?

