



Управление образования администрации
Уренского муниципального округа Нижегородской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Устанская средняя общеобразовательная школа»
Уренского муниципального округа Нижегородской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 г. Протокол №01

Утверждаю

Директор школы

«30» августа 2022 г.



Охотникова Н.Е.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:

Соловьева Анна Леонидовна,

педагог дополнительного образования

МАОУ «Устанская СОШ»

п. Уста

2022 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности базового уровня, разработана в соответствии с требованиями нормативных правовых актов:

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 г. №1726-р;

- Федеральный закон от 29.12.2012 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 ФЗ №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства

просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196";

- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Устанская средняя общеобразовательная школа»;

- Локальные акты Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Устанская средняя общеобразовательная школа».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Образовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования.

Волейбол – неконтактный, комбинационный, командный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке и действует с учетом действий своего партнера.

Игра в волейбол способствует развитию многих физических качеств: силы, быстроты реакции, ловкости, гибкости, выносливости, а также повышает подвижность нервных процессов. Игроку необходимы прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, физическая сила для эффективных ударов. Условия игровой деятельности приучают игроков:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном-тренировочном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;

- простотой оборудования мест игры;

- возможностью использования этого вида спорта для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют:

- воспитанию у учащихся чувства коллективизма;
- проявлению настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- концентрации внимания и быстроты мышления;
- развитию навыков управления своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа направлена на приобретение учащимися теоретических знаний, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола- учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, правилам соревнований, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

2. Основы техники и тактики волейбола.

3. Методика обучения технике игры.

4. Методика обучения основам тактики игры.

5. Основы физической подготовки в волейболе - упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Актуальность

- В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, спортивные занятия становятся особенно актуальными.

-Образовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования. На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет

-формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол– это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную

реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Игра в волейбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа «Волейбол» - физкультурно-спортивной направленности.

Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих общеобразовательных программы является её доступность. В группу не происходит отбор по определенным данным. Любой желающий имеет возможность обучиться азам игры в волейбол.

Программа направлена не только на физическое развитие, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности ребенка.

Уровень освоения: дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» имеет базовый уровень освоения.

Адресат программы:

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 10 до 15 лет, в том числе для обучающихся с ОВЗ, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Возможен дополнительный набор детей на вакантные места.

Цели и задачи программы:

Цель программы — углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Задачи.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков игры в волейбол;
- формирование знаний об истории развития волейбола;
- освоить простейшие правила игры в волейбол.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения;

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Объем и срок освоения программы.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» 2 года обучения. На полное освоение программы требуется 144 часа. 1 год обучения – 72 часа, 2 год обучения – 72 часа.

Формы обучения.

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане

подготовки и обучения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- метод упражнений- предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям;
- игровой - применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры;
- соревновательный;
- круговой тренировки - выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Режим занятий: установленная учебная нагрузка 1 года обучения – 2 часа в неделю. Установленная учебная нагрузка 2 года обучения – 2 часа в неделю. Установленная продолжительность учебного часа составляет 40 минут.

Прогнозируемые результаты.

По общей физической подготовке:

Оздоровление и физическое развитие детей, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Развитие двигательных навыков, выполнение элементов строевой подготовки и ОРУ.

Сдача нормативов по ОФП, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

Выполнение: базовых и прикладных двигательных навыков, специальных упражнений на оценку.

Сдача нормативов по СФП в соответствии с возрастом занимающихся.

По технико-тактической подготовке:

Знать основные стойки волейболиста, способы приема и подачи мяча.

Уметь взаимодействовать в команде на игровом поле с выполнением заданий и установок тренера.

По теоретической подготовке:

Знать и применять на практике основы безопасности, простейшие правила поведения и соревнований, иметь понятия гигиены и закаливания, физических качеств и тренировки, владеть необходимой терминологией изучаемых элементов программы в соответствии с возрастом.

2. Учебный план

Количество часов				Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы.
	Теория	Практика	Всего	
1 год обучения	5	67	72	1 полугодие/конец уч. года
2 год обучения	4	68	72	1 полугодие/конец уч. года

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	29	1	28	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	18	1	17	Зачёт
3.	Технико-тактическая	15	1	14	Зачёт

	подготовка				
4.	Восстановительные мероприятия	5	1	4	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	5	1	4	Сдача контрольных нормативов
7.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
Всего часов:		72	5	67	

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	15		15	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	23	2	21	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	24	2	22	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	5		5	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	5		5	Сдача контрольных нормативов
7.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
Всего часов:		72	4	68	

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа

может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий. При условии изменения в случае наступления обстоятельств непреодолимой силы до 50% от общего объема учебных часов форма реализации программы не изменяется.

3. Содержание программы

1 год обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка (29ч)

Теория: (1 ч) Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: (28 ч) Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками.

Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа поднимание ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка (18 ч)

Теория: (1 ч) Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта,

предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: (17 ч) Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу; через сетку по мячу, наброшенного партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. действие без мяча; Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещением. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, влево, вправо. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка (15 ч)

Теория: (1 ч) Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика: (14 ч)

Техническая подготовка:

Стойки в сочетании с перемещениями. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной). Передачи мяча в сочетании с перемещениями. Приём мяча, направленного ударом (в парах). Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком. Встречная передача вдоль сетки и через сетку. Приём сверху нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача через сетку. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Чередование приемов мяча сверху и снизу. подача в заданную часть площадки. Сочетание перемещений и технических приемов в защите. Передача мяча со сменой мест. Прием снизу верхней прямой подачи. Соревнования на точность выполнения подачи. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте. Прием мяча снизу через сетку. Соревнования на количество подач без промаха. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу. Техника блокирования Прием снизу мяча, направленного ударом. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4). Нападающий удар по закреплённому мячу. Одиночное блокирование. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6). Совершенствование техники стоек и перемещений. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. Одиночное и групповое блокирование. Передача мяча над собой. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу. Совершенствование техники стоек и перемещений. Многократные передачи мяча над собой в движении. Нападающий удар после передачи из зоны 3. Совершенствование техники передачи мяча. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу. Совершенствование техники приемов мяча. Совершенствование техники выполнения подачи. Одиночное блокирование. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); подача

на точность в зоне – по заданию. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)). Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия. (5 ч)

Теория: (1 ч) Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение ежима дня и питания. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна). Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и

места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика: (4 ч) Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика.

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки: освоить терминологию, принятой в волейболе; овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт; уметь подготовить места проведения занятий и соревнований; принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы (5 ч)

Теория: (1 ч) Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика: (4 ч) Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория: Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

2 год обучения.

Тема 1. Общая физическая подготовка (15ч)

Практика: (15 ч) *Упражнения для рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в

переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с

ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка (23 ч)

Теория: (2 ч) Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: (21 ч) *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись; Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись. Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком

через плечо; с перекатом в сторону. Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны. Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо. Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях. Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках. Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка (24ч)

Теория: (2 ч) Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика: (22 ч)

Техническая подготовка:

Стойки в сочетании с перемещениями. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной). Передачи мяча в сочетании с перемещениями. Приём мяча, направленного ударом (в парах). Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком. Встречная передача вдоль сетки и через сетку. Приём сверху нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача через сетку. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Чередование приемов мяча сверху и снизу. подача в

заданную часть площадки. Сочетание перемещений и технических приемов в защите. Передача мяча со сменой мест. Прием снизу верхней прямой подачи. Соревнования на точность выполнения подачи. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте. Прием мяча снизу через сетку. Соревнования на количество подач без промаха. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу. Техника блокирования Прием снизу мяча, направленного ударом. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4). Нападающий удар по закрепленному мячу. Одиночное блокирование. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6). Совершенствование техники стоек и перемещений. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. Одиночное и групповое блокирование. Передача мяча над собой. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу. Совершенствование техники стоек и перемещений. Многократные передачи мяча над собой в движении. Нападающий удар после передачи из зоны 3. Совершенствование техники передачи мяча. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу. Совершенствование техники приемов мяча. Совершенствование техники выполнения подачи. Одиночное блокирование. Нападающий удар после передачи из зоны 4. *Подводящие упражнения. Упражнения по технике:* бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока;

розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

Тактическая подготовка:

Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); Подача на точность в зоне – по заданию. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)). Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед». *Индивидуальные тактические действия при передачах:* ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком; *Индивидуальные тактические действия при подачах:* чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче;

отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии; Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Тема 4. Восстановительные мероприятия. (5 ч)

Практика: (5 ч) Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления. **Обязательно выполнять «заминку».** Следите за тем, чтобы учащенное после тренировки сердцебиение вернулось в норму. Низкоинтенсивные упражнения, такие как ходьба, бег трусцой подходят лучше всего. Длительность «заминки» определяется интенсивностью тренировки. Чем интенсивнее занятие, тем более длительной должна быть «заминка», **упражнения для увеличения подвижности в суставах, легкое статическое растягивание, медитация, массаж.** Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика.

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки: освоить терминологию, принятой в волейболе; овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт; уметь подготовить места проведения занятий и соревнований; принять

участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы. (5 ч)

Практика: (5 ч) Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория: Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

4. Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа рассчитана на 2 года обучения.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе определяется календарным учебным графиком, который является приложением к программе (Приложение 1).

5. Формы контроля, аттестации

1 год обучения

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Приём контрольных нормативов проводится в 1 полугодии и в конце учебного года.

В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий. По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные

требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

2 год обучения

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система оценки

результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся: Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр.

Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры волейбол.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по волейболу

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по волейболу среди.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по волейболу.

6. Оценочные материалы.

Технико – тактическая подготовка 1 год обучения.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8

5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
---	---	---------------------------	---------------------------

Технико – тактическая подготовка 2 год обучения.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
3	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
4	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
6	Командные действия в нападении («крест», «волна»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
7	Групповые действия при приеме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Восстановительные мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный

моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические мероприятия
1 год обучения			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола.	Восстановление функционального состояния организма.	Педагогические: разумная смена нагрузок в течении дня. Гигиенические: душ каждый день, закаливающие процедуры, сбалансированное питание.	Смена видов нагрузок, которые облегчают восстановление, занятия в форме игры.
2 год обучения			
Перед тренировочным занятием	Мобилизация готовности к нагрузкам, прирост эффективности нагрузок. Предупреждения травм.	Упражнения на растяжку, разминка, массаж.	3 минуты 10 -20 минут
В ходе тренировки или соревнования.	Предупреждение переутомления, перенапряжения.	Смена тренировочных нагрузок по характеру и напряжённости. Восстановительный массаж, точечный.	В процессе тренировки. 3-8 минут.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке. (на конец учебного года)

10 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продв инутый	старто вый	базовый	продви нутый	стартов ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0

2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание	7	4	3	19	10	6

13 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		Продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый

1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места(см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутой	стартовый	базовый	продвинутой	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продв ину ты й	старт овый	базовый	продв ину ты й	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

Приложение 2

7. Методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.
- Основной формой является групповое тренировочное занятие.

Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. *Подготовительная часть* включает в себя

построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. *Основная часть* направлена на решение главных задач занятия. *Заключительная часть* строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Дидактические материалы:

-Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;

-Тематическая литература;

-DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Условия реализации программы

8. Кадровое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол», реализуется педагогом дополнительного образования.

9. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы «Волейбол» созданы необходимые условия:

1. Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима
2. Комната для хранения оборудования и материалов – 1 шт.

Спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименования оборудования	Кол-во
1	Сетка волейбольная со стойками	2
2	Мяч волейбольный	20
3	Протектор для волейбольных стоек	4
4	Мяч набивной (медицинбол)	10
5	Свисток	5

6	Секундомер	2
7	Стойка для обводки	10
8	Фишки (конусы)	20
9	Барьер легкоатлетический	10
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	2
11	Корзина для мячей	2
12	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	2
13	Скакалка	20
14	Скамейка гимнастическая	4
15	Утяжелитель для ног	20
16	Утяжелитель для рук	20
17	Эспандер резиновый ленточный	20
18	Гольфы	20
19	Костюм спортивный	20
20	Кроссовки для волейбола	20
21	Майка	40
22	Шорты спортивные (трусы спортивные)	40

10. Список литературы

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 "О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий".

9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).

10. 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".

11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по

стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

17. Устав и нормативно-локальные акты МАОУ «Устанская СОШ»

Для педагога:

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).

2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

Для обучающихся и родителей:

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М., 1998.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
5. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

Интернет-ресурсы

1. <http://fizkult-ura.ru/taxonomy/term/285>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол>
3. https://vuzlit.ru/349222/nizhnyaya_peredacha_volleybole
4. https://vk.com/ya_uchitel_fizkultury
5. https://vuzlit.ru/455256/podvodyaschie_uprazhneniya_podgotovke_yunyh_volleybolistov
6. <https://vuzlit.ru/2/poisk?searchid=2297639&text=волейбол&web=0>

Приложения

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный график по программе «Волейбол» на 2022-2023 учебный год

[illegible]

Условные обозначения:

	Введение занятий по расписанию
	Каникулярный период
	Промежуточная аттестация

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тесты по теоретической подготовке.

Технико – тактическая подготовка 1 год обучения.

1. *Российский Олимпийский Комитет был создан в:*

а – 1908 году

б – 1911 году +

в – 1912 году

г – 1916 году

2. *Назовите основные физические качества:*

а – координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

б – ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость +

в – общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

г – общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

3. *Вход в спортивный зал:*

а – разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер+

б – разрешен, если на входящем надета спортивная форма

в – разрешен, если зал открыт и свободен

4. *Возможности человека, обеспечивающие выполнение двигательных действий, называются:*

а – скоростная способность +

б – двигательный рефлекс

в – физическая возможность

5. *Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке:*

а – 5

б – 6 +

в – 7

г – 8

б. *Можно ли менять расстановку игроков в волейболе:*

а – да, по указанию тренера

б – нет

в – да, по указанию судьи

г – да, но только в начале каждой партии +

Тесты по теоретической подготовке.

Технико – тактическая подготовка 2 год обучения.

1. *Отличительным признаком физической культуры является:*

а – правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений +

б – использование природных сил для восстановления организма

в – стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках

2. *Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений:*

а – нет, не следует +

б – по желанию самого спортсмена

в – да, под присмотром спортивного врача

3. *Влияние физических упражнений на организм человека:*

а – положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия +

б – нейтральное, даже если заниматься усердно

в – положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей

4. *Каково основное значение витаминов для организма человека?*

а – являются катализаторами для многих химических процессов в организме +

б – являются источником питания и энергии

в – в принципе не нужны человеку

5. *Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?*

а – произвольно

б – по часовой стрелке +

в – против часовой стрелке

г – по указанию тренера

6. *Укажите полный состав волейбольной команды:*

а – 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

б – 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

в – 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

г – 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач