

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЧЕРТКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО  
Чертовская ДЮСШ

А. А. Ткаченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ» (216 часов)  
2024-2025 учебный год**

ЧЕРТКОВО  
2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	5
2.1 Учебный план .....	5
2.2 Календарный учебный график.....	19
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	22
3.1 Условия реализации программы .....	22
3.2 Формы контроля и аттестации.....	22
3.3 Планируемые результаты .....	23
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	25
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	26
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	28

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность** программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и духовно- нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта волейбол в нашей стране. Это один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

При составлении данной программы учтены следующие особенности:

- Взаимосвязь различных сторон учебно–тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- Приоритет в освоении техники волейбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;

**Новизна** программы заключается в том, что она предоставляет возможности детям, любого возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;

воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

**образовательные:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

**развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

**воспитательные:**

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

**Характеристика программы:**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

**Тип:** традиционная с применением дистанционных технологий.

**Вид:** модифицированная программа.

**Уровень освоения:** стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

**Объем и срок освоения программы**

Объем программы: 216 часов (36 учебных недель)

Срок освоения: 1 год

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут)

**Тип занятий:** комбинированный

**Основными формами обучения** игры в волейбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Также в группах предусмотрена сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.

Общезначительная подготовка: тестирование.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей 7-17 лет.

Комплектование групп (если есть такая возможность) осуществляется по возрастному принципу

**Наполняемость группы:** 15-20 человек

В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья обучающегося.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1	Физическая культура и спорт в России.	1		1	Опрос, собеседования, тест-задания.
2	Сведения о строении и функциях организма человека.	1		1	
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1		1	
4	Правила игры в волейбол	1		1	
5	Основы техники и тактики	1		1	
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1		1	
7	Спортивные соревнования	1		1	
8	Нагрузка и отдых	1		1	
9	Требования к инвентарю, оборудованию.	1		1	
10	Требования техники безопасности	1		1	
	<b>Всего часов</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>				
1	Общеразвивающие упражнения	1	14	15	Тестирование
2	Строевые упражнения	1	10	11	
3	Беговые перемещения	1	10	11	
4	Акробатические упражнения	1	10	11	
5	Легкоатлетические упражнения	1	10	11	
6	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	14	15	
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>	<b>68</b>	<b>74</b>	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.		5	5	Наблюдения
2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.		5	5	
3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.		5	5	

4	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании		5	5	
5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.		5	5	
	<b>Всего часов</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>				
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Техническая подготовка</b></li> <li>• <b>Техника нападения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Перемещения</li> <li>– Передачи мяча</li> <li>– Подачи мяча</li> <li>– Нападающие удары</li> </ul> </li> </ul>	1	30	31	наблюдение
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Техника защиты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Перемещения</li> <li>– Прием мяча сверху и снизу двумя руками</li> <li>- Блокирование</li> </ul> </li> </ul>	1	31	32	
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>				
1	Тактика защиты <ul style="list-style-type: none"> <li>– Индивидуальная</li> <li>– Групповая</li> <li>– Командная</li> </ul>	1	8	9	наблюдения
2	Тактика нападения <ul style="list-style-type: none"> <li>– Индивидуальная</li> <li>– Групповая</li> <li>– Командная</li> </ul>	1	8	9	
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка</b>				
1	Учебная игра		5	5	наблюдения
2	Спортивные игры		3	3	
3	Соревнования		4	4	
	<b>Всего часов</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>7</b>	<b>Контрольные испытания</b>				
	<b>Всего часов</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>8</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>				
	<b>Всего часов</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	
	<b>Итого учебных часов по разделам</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	<b>216</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

**Формы теоретических занятий:** беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

**Организация:** специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

#### **План теоретической подготовки:**

**Физическая культура и спорт в России.** Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

**Нагрузка и отдых** как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

**Спортивные соревнования,** их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

**Основы техники и тактики** избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

**Правила игры в волейбол.** Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

**Оборудование и инвентарь** применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

**Требования техники безопасности.** Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики

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

### **Строевые упражнения.**

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Вид стоя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по две. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная часть команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

### **Гимнастические упражнения.**

#### Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

#### Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног пригибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы перевороты, наклоны у гимнастической стенки и т.д.)

#### Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скакалкой.

### **Акробатические упражнения.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.

Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.

Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.



Перекат со сторон, согнувшись с поворотом на  $180^\circ$  из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях, перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке, и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на руках с помощью и стопой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше). Кувырок вперед на упоре присев и из основной стойки.

Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

Кувырок перед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики) кувырок назад на упоре присев и на основной стойке.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несколько комбинаций.

#### **Упражнения для развития силы.**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### **Упражнения типа «полоса препятствий»:**

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Упражнения для развития общей выносливости.**

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Спортивные игры.**

Баскетбол, ручной мяч 7:7. ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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

### **Упражнения для развития прыгучести.**

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

**Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.** Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

**Прыжки** на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая

разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Упражнения для развития 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).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера) Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.**

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного 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. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих

ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.**

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы

ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

##### **Техника нападения**

**1. Перемещения:** совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

##### **2. Передачи мяча:**

- сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки;
- из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи;
- с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой);
- в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону;
- с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

##### **3. Подачи:**

- верхняя прямая в дальние и ближние зоны;
- боковая подача, подряд 20 попыток;
- в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач;
- чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.);
- чередование подач на силу и нацеленных.

##### **4. Нападающие удары:**

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением;
- имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной;
- нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону;
- удар слабейшей рукой;
- удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач;
- нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения;
- из зоны нападения (от сетки).

## **Техника защиты**

**1. Перемещения:** сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

**2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками:** отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

**3. Блокирование:** одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

### **1. Индивидуальные действия:**

- выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны;
- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны;
- имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке;
- имитация второй передачи вперед и передача назад;
- имитация передачи назад и передача вперед;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- нападающий удар через «слабого» блокирующего;
- имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

### **2. Групповые действия:**

- взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке;
- стоя на площадке - с отвлекающими действиями;
- игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями);
- игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах);

- игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче);
  - игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

### **3. Командные действия:**

- система игры через игрока передней линии -прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями);
  - первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;
  - в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар;
  - первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4;
  - из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны);
- в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

### **Тактика защиты**

#### **1. Индивидуальные действия:**

- выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий);
- выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

#### **2. Групповые действия:**

- взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4;
- 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка);
- игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3;
- 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками;
- игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов;
- сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».



### **Командные действия:**

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4);
  - при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока;
  - системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником);
  - при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий);
- сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

### **Раздел 5. Игровая подготовка**

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игры—«Эстафеты у стены» (передачи мяча в стену сверху, снизу), «Мяч капитану, водящему», «Передал — садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.

2. Подготовительные игры — в них должна быть отражена специфика волейбола  
3. Учебные двусторонние игры с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с установками на игру и последующим ее анализом. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными соревнованиями.

#### **Подготовительные игры.**

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе; после розыгрыша очка игроки делают переход — как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней. Условия приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения — игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

#### **Учебные игры.**

Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры. Игра уменьшенными составами (4X4, 3X3, 2X2, 4X3 и т. п.). Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

#### **Контрольные игры.**

Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Как правило, для контрольных игр подбирают «чужую» команду. Контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя), прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр — применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения. Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, задания по тактике должны быть широко представлены. Задания строятся на основе программного материала для данного года обучения: это тактическое действие в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные

### **Раздел 6. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

### **Раздел 7. Контрольные испытания**

Контрольные испытания проводятся в начале учебного года (входящая аттестация), в середине учебного года (текущая) и в конце учебного года (промежуточная).

Контрольные испытания проводятся в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков волейбола, а также теоретических знаний.

## 2.2 Календарный учебный график

Таблица 2

### Календарный учебный график Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (наименование программы)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка 9 ч.</b>						
1.1.		Физическая культура и спорт в России.	1		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Опрос, собеседование тест-задания
1.2		Сведения о строении и функциях организма человека.	1		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Опрос, собеседование тест-задания
1.3		Гигиенические требования к занимающимся спортом	1		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Опрос, собеседование тест-задания
1.4		Правила игры в волейбол	1		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Опрос, собеседование тест-задания
1.5		Основы техники и тактики	1		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Опрос, собеседование тест-задания
1.6		Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Опрос, собеседование тест-задания
1.7		Спортивные соревнования	1		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Опрос, собеседование тест-задания
1.8		Нагрузка и отдых	1		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Опрос, собеседование тест-задания
1.9		Требования к инвентарю, оборудованию.	1		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Опрос, собеседование тест-задания
1.10		Требования техники безопасности	1		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Опрос, собеседование тест-задания
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка 74 ч.</b>						
2.1		Общеразвивающие упражнения (Тема может быть использована во время дистанционного обучения)	17		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Наблюдение Тестирование

2.2		Строевые упражнения	11		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Наблюдение Тестирование
2.3		Беговые перемещения	12		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Наблюдение Тестирование
2.4		Акробатические упражнения	11		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	Наблюдение Тестирование
2.5		Легкоатлетические упражнения	11		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Наблюдение Тестирование
2.6		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	17		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Наблюдение Тестирование
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка 25ч.</b>						
3.1		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	6		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Наблюдение
3.2		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	6		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Наблюдение
3.3		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	6		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Наблюдение
3.4		Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	6		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Наблюдение
3.5		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	6		Фронтальная, групповая		
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка 63 ч.</b>						
4.1		<b>Техника нападения:</b> – Перемещения – Передачи мяча – Подачи мяча – Нападающие удары	40		Фронтальная, групповая индивидуальная	МФСЗ	Наблюдение
4.2		<b>Техника защиты:</b> – Перемещения – Прием мяча сверху и снизу двумя руками – блокирование	29		Фронтальная, групповая индивидуальная	МФСЗ	Наблюдение
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка 18 ч.</b>						
5.1		Тактика защиты – Индивидуальная – Групповая	10		Фронтальная, групповая	МФСЗ	Наблюдение

		– Командная			индивидуальная		
5.2		Тактика нападения – Индивидуальная – Групповая – Командная	10		Фронтальная, групповая индивидуальная	МФСЗ	Наблюдение
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка 12 ч.</b>						
6.1		Учебная игра	7		Фронтальная	МФСЗ	Наблюдение
6.2		Спортивные игры	5		Фронтальная	МФСЗ	Наблюдение
6.3		Соревнования	4		Фронтальная	МФСЗ	Наблюдение
7		<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>9</b>		Фронтальная, групповая индивидуальная	МФСЗ	Наблюдение опрос
8		<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>		Фронтальная	МФСЗ	Сдача контрольных испытаний, тестирования
		<b>Итого часов</b>	<b>216</b>				

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Условия реализации программы

Учебное помещение – многофункциональный спортивный зал, соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28. Многофункциональный спортивный зал оборудован раздевалками, туалетами, с раковиной для мытья рук с подводкой горячей и холодной воды. Организован питьевой режим в соответствии с требованиями СанПиН(установлен кулер с бутилированной питьевой водой, используются одноразовые стаканчики).

#### **Материально-техническое оснащение**

Успешная реализация программы во многом зависит от правильной организации рабочего пространства. Спортивный зал должен быть хорошо освещен и иметь спортивное покрытие.

#### **Оборудование:**

Волейбольные стойки  
Волейбольная сетка  
Волейбольные мячи

Набивные мячи  
 Фишки  
 Маты гимнастические  
 Скакалки  
 Скамейки гимнастические  
 Лестница гимнастическая  
 Палки гимнастические  
 Тренажеры, снаряды для развития физических качеств

### **Кадровое обеспечение**

Программу может реализовывать тренер-преподаватель, имеющий педагогическое профильное образование, в совершенстве владеющий навыками руководства учебно-творческой деятельностью учащихся и методикой преподавания предмета

### **3.2 Формы контроля и аттестации**

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам реализации Программы.

<b>Вид контроля</b>	<b>Цель контроля</b>	<b>Методы и формы</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Отслеживание результатов</b>
<b>Предварительный</b> (входящая аттестация)	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
<b>Текущий</b> (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
<b>Итоговый</b> (промежуточная или итоговая аттестация)	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися содержания образовательной программы по завершению курса. Проводится по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта: чирлидинг. Результатом освоения Программы является приобретение

обучающимися за период обучения знаний, умений и навыков области теории и методики физической культуры и спорта, и в области общей физической подготовки.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания Программы по итогам учебного периода. Проводится в конце учебного года путем сдачи комплексов контрольных нормативов (тестов) по общей физической подготовке.

Аттестации проводятся в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке.

Успешное прохождение аттестации дают основание для перевода обучающихся на следующий год обучения.

### **3.3 Планируемые результаты**

#### **Предметные.**

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
2. Знать историю развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека
3. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
4. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
5. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
7. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Личностные**

1. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
2. Формирование ценностных ориентаций;
3. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
4. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

#### **Метапредметные:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности
5. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение включает в себя:

##### **Методы обучения:**

- словесные: объяснение новых тем, новых терминов и понятий; обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполнения заданий, комментариев тренера-преподавателя.
- наглядные: демонстрация тренером-преподавателем образца выполнения упражнения, использование иллюстраций, видеоматериалы, материалы с сайтов и т.д.
- репродуктивный метод – метод практического показа.
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем;
- проектная – творческая работа детей.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование...

- **Формы организации учебного занятия:**
- беседы, оживляющие интерес и активизирующие внимание
- демонстрация наглядных пособий, позволяющих конкретизировать учебный материал
- организация индивидуальных и коллективных форм тренировок
- организация соревнований
- игра

##### **Педагогические технологии**

Поставленные программные задачи решаются путем использования следующих педагогических технологий: информационные,



здоровьесберегающие, личностно-ориентированного, дифференцированного и игрового обучения. Использование технологии игрового обучения в групповой форме, дает возможность разнообразить методы проведения занятий, вызвать интерес к предмету, что способствует сохранению контингента. Среди обучающихся очень популярны игры, викторины работа с карточками.. Игровая форма проведения занятия вызывает живой интерес, снижает утомляемость детей.

Систематическое использование ИКТ позволяет: сделать учебный процесс доступным, интересным для детей; рационально использовать время учебного занятия; быстро и качественно готовить и тиражировать дидактические пособия, создавать задания для проверки и контроля усвоения материала; оперативно обмениваться опытом работы и методическими материалами с коллегами.

**Дидактические материалы** - раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

С целью диагностики достижений обучающихся, проводится аттестации в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке.

Уровень общефизической подготовки определяется по таблице.

Каждый тест оценивается по 5-и бальной системе и затем суммируется.

Сумма баллов 25-23 – «5»

Сумма баллов 18-22 – «4»

Сумма баллов 13-17 – «3»

### Контрольные нормативы по ОФП (девочек)

№ п/п	Тесты	Уровень оценки	Возраст (лет)										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30см, сек.	5	5,8	5,6	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9	4,9	4,8	4,8
		4	7,5-5,9	7,2-5,7	6,9-5,4	6,5-5,3	6,3-5,2	6,2-5,1	6,0-5,1	5,9-5,0	5,8-5,0	5,7-4,9	5,6-4,9
		3	8,0-7,6	7,8-7,3	7,6-7,4	7,4-6,6	7,2-6,4	7,0-6,3	6,8-6,1	6,6-6,0	6,4-5,9	6,2-5,8	6,0-5,7
2	Прыжок в длину с места, см	5	150	155	160	165	170	180	190	200	205	210	220
		4	110-145	125-150	135-155	145-160	150-165	155-175	160-185	160-195	165-200	170-205	180-215
		3	85-105	100-120	110-130	120-140	130-145	135-160	140-155	145-155	155-160	160-165	160-175
3	Вис, с.	5	11	12	12	13	14	15	15	16	17	18	18
		4	3-10	4-11	4-11	5-12	6-13	7-14	7-14	8-15	9-16	10-17	10-17
		3	2	3	3	4	5	6	6	7	8	9	9
4	Подъем	5	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

	туловища из положения, за 30 сек. кол-во раз	4	11-9	12-10	13-11	14-12	15-13	16-14	17-15	18-16	19-17	20-18	20-18
		3	8-6	9-7	10-8	11-9	12-11	13-11	14-12	15-13	16-14	17-15	17-15
5	Наклон вперед, см	5	11,5	12,5	13	14	15	16	18	20	20	22	22
		4	6-10	6-11	7-12	9-13	10-14	11-15	12-17	13-18	14-19	15-21	16-21
		3	2	2	3	4-6	5-7	6-10	7-11	8-12	9-13	10-14	11-15

### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

№ п/п	Тесты	Уровень оценки	Возраст (лет)										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30м, сек.	5	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3
		4	7,4-5,7	7,0-5,3	6,7-5,3	6,5-5,2	6,1-5,1	5,8-5,0	5,6-4,9	5,5-4,8	5,3-4,6	5,1-4,5	5,0-4,4
		3	7,8-7,5	7,6-7,1	7,4-6,8	7,2-6,6	7,0-6,2	6,8-6,9	6,6-6,7	6,4-6,6	6,2-6,4	6,0-6,2	5,8-6,2
2	Прыжок в длину с места, см	5	55	60	65	70	80	90	100	110	120	130	140
		4	115150	125155	130160	140165	155175	165185	170195	180205	190215	195225	205235
		3	90-110	100120	110125	120135	140150	145160	150165	155175	160185	170190	180200
3	Подтягивание, кол-во раз	5	4	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12
		4	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	4-6	5-7	5-8	7-9	8-10	9-11
		3	1	1	1-2	1-2	1-3	1-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	5	10 и более	11 и более	13 и более	15 и более	17 и более	20 и более	24 и более	26 и более	29 и более	31 и более	33 и более
		4	7-9	8-10	10-12	11-14	13-16	16-19	19-23	21-25	24-28	26-30	28-32
		3	4-6	5-7	7-9	8-10	10-12	12-15	15-18	17-20	20-23	23-25	24-27
5	Наклон вперед, см	5	9	7,5	7,5	8,5	9	10	11	12	13	14	15
		4	3-8	3-6	3-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
		3	1-2	1-2	1-2	2-5	2-6	2-7	2-8	4-9	5-10	5-11	5-12

### Техника выполнения контрольных тестов-упражнений по ОФП:

#### Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

#### Тест 2. Прыжки в длину.

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

**Тест 3. Наклоны вперед из положения сидя на полу.**

**Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Тест 4. Подъем туловища из положения лежа (девочки)**

1. **Процедура тестирования.** В исходной позиции необходимо принять положение - лежа на спине и зафиксировать чем-нибудь согнутые в коленях ноги, руки за головой, сцепленные пальцы в «замок». По команде, поднимание верхней части туловища до касания локтями коленей. Количество правильных выполнений за 30 сек. идет в зачет.

**Тест 5. Вис (девочки)**

**Процедура тестирования.** В висе на перекладине руки – хват сверху, подбородок на уровне перекладины. Фиксируется время (секунды) удержания тела в висе до момента, когда глаза окажутся на уровне перекладины.

**Тест 6. Подтягивание (мальчики)**

**Процедура тестирования.** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

**Тест 7. Отжимание от пола (мальчики)**

**Процедура тестирования.** В исходной позиции необходимо принять упор на прямые руки. Линия тела от головы до пят должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч, или немного шире. Сохраняя прямое положение тела, постепенно опуститься грудью к полу, сгибая локти до угла в 90 градусов. В нижней точке на мгновение задержаться и начать разгибать локти до полного их распрямления. Количество правильных выполнений идет в зачет.

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
6. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».
7. 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"».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

### Литература:

9. Буйлова, Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы: методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 272 с.
10. Буйлова, Л.Н., Клёнова, Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации: методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2016. – 192 с.
11. Инструментарий работника системы дополнительного образования детей. Сборник методических указаний и нормативных материалов для

обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.: Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н.Э. Баумана, 2017. – 608 с.

12. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021. – 67 с. [Электронный ресурс] (дата обращения: 06.03.2023).

13. Рыбалёва, И.А Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. – Краснодар: ГБОУ ДО «Институт развития образования», 2020. – 43 с. [Электронный ресурс] (дата обращения: 06.03.2023).

14. О. Чехов Основы волейбола, Москва. «ФиС» 2019г. – 349 с.

15. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста /В.В.Мерзляков, В.В. Гордышев – Волгоград, 2017. – 493 с.