Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Троицкая средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ Троицкой СОШ
Протокол №1 от 28.08.2026г.

Утверждаю:
ВРИО директора
МАОУ Троицкая СОШ
_____Кокшаров А.Н.
Приказ №109-ОД от 26.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год (34часа)

Автор-составитель: Пургин Р.Ю,
педагог дополнительного образования

с. Троицкое

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
3. Описание условий для реализации программы
4. Этапы педагогического контроля и ожидаемый результат
5. Учебно-тематический план
6. Учебный материал
10. Список литературы
11. Приложение 1
12. Приложение 2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования мест для игры и правил ее ведения.

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют формированию таких психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

Исходя из того что волейбол – это сложнокоординационный вид спорта, требующий более длительного процесса обучения, целесообразнее проводить знакомство с данным видом спорта с 1-ого класса общеобразовательной школы. Тем более следует учесть, что возрастной период 7-10 лет чрезвычайно благоприятен для развития различных двигательных координаций.

Дополнительная образовательная программа по волейболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Уставом МАОУ Троицкой СОШ. Структура программы составлена в соответствии с рекомендациями, представленными в методическом пособии «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных учреждениях» (Екатеринбург, 2025.).

Обоснование актуальности программы

Физическое воспитание и развитие детей и подростков является неотъемлемой частью образовательного процесса и важным фактором формирования здорового образа жизни. В условиях роста гиподинамии, снижения уровня физической активности среди школьников особенно актуальным становится вовлечение обучающихся в систематические занятия спортом.

Волейбол как один из наиболее популярных и доступных командных видов спорта способствует всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию навыков командной работы, дисциплины, ответственности и уважения к сопернику. Занятия волейболом развивают координацию, ловкость, быстроту реакции, выносливость, а также способствуют профилактике нарушений осанки и улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа кружка по волейболу разработана в рамках внеурочной деятельности и направлена на привлечение обучающихся к регулярным физическим упражнениям, формирование у них устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни.

Нормативно-правовая база

Реализация программы объединения по волейболу осуществляется в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

Реализация программы объединения по волейболу осуществляется в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- **Конституция Российской Федерации**
- **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**
- **Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации**
- **Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС)** начального общего, основного общего и среднего общего образования (актуальные редакции 2021–2022 годов)
- **СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»**
- **Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629**

- Устав МАОУ Троицкой СОШ;
- Основная образовательная программа НОО, ООО, СОО МАОУ Троицкой СОШ;
- Положение о внеурочной деятельности МАОУ Троицкой СОШ.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом, развитие физических качеств, навыков командного взаимодействия и культуры здорового образа жизни.

Задачи:

Укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

Обучение базовым техническим и тактическим приёмам игры в волейбол;

Развитие координации, ловкости, быстроты, выносливости и силы;

Воспитание дисциплинированности, ответственности, коллективизма и уважения к сопернику;

Формирование навыков безопасного поведения при занятиях физической культурой;

Подготовка обучающихся к участию в школьных и муниципальных соревнованиях.

Принципы реализации программы

Доступность и посильность — учёт возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся;

Систематичность и преемственность — регулярные занятия с постепенным усложнением задач;

Оздоровительная направленность — приоритет сохранения и укрепления здоровья;

Индивидуальный и дифференцированный подход — адаптация нагрузок и заданий под уровень подготовки;

Безопасность — соблюдение правил техники безопасности и гигиенических требований;

Мотивационная направленность — использование игровых и соревновательных форм для поддержания интереса.

Ожидаемые результаты

По итогам реализации программы обучающиеся:

овладеют базовыми техническими приёмами волейбола (подача, приём, передача, нападающий удар);

продемонстрируют улучшение физических качеств (ловкость, координация, выносливость);

научатся взаимодействовать в команде, соблюдать правила игры и спортивную этику;

проявят устойчивый интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни;

смогут участвовать в школьных и внешкольных соревнованиях по волейболу.

Программа кружка по волейболу соответствует современным требованиям к организации внеурочной деятельности и направлена на достижение целей физического воспитания в условиях общеобразовательной организации. Реализация программы способствует выполнению задач национальных проектов в сфере образования и здравоохранения, а также формированию у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью и активному образу жизни.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Основой для данной программы является Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003, 112 с.

Данная программа является модифицированной. Основные изменения, относительно выше описанной литературы, касаются: учебного материала; учебно-тематического плана занятий; этапов подготовки.

Характеристика программы:

- ✓ по типу – дополнительная;
- ✓ по форме обучения – очная;
- ✓ по виду – модифицированная;
- ✓ по направленности – физкультурно-спортивная;
- ✓ по признаку – специализированная;
- ✓ по цели обучения – спортивно-оздоровительная;
- ✓ по возрасту – одновозростная;
- ✓ по масштабу действия – учрежденческая;
- ✓ по срокам реализации – (1 год).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

Программа составлена в соответствии с действующими требованиями Сан.Пин.

Программа позволяет поэтапно распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовки в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований, подходов в построении образовательного процесса.

Возраст обучающихся на начало освоения программы (первый год обучения) 7-18 лет. Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Состав обучающихся постоянный, однополый, одновозрастной. Возможен прием детей в группы других годов обучения при условии уже имеющихся умений и навыков технической подготовки и физических данных ребенка.

Продолжительность образовательного процесса – 1 час в неделю (34 часа в год). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут(1 академический час).

Цель работы в группах — осуществление гармоничного развития юных волейболистов и пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

- ✓ укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- ✓ укрепление опорно-двигательный аппарат;
- ✓ развитие физических качеств;
- ✓ обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча, тактических действий;
- ✓ привитие стойкого интереса к занятиям волейболом;
- ✓ подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- ✓ увеличение объема знаний в области физической культуры и спорта.

Основная форма проведения занятий – учебно-тренировочные занятия. Также в учебный план включены, посещение спортивных соревнований, однодневные походы.

Основная форма проведения занятий – учебно-тренировочные занятия. Также в учебный план включены **посещение спортивных соревнований, однодневные походы, помощь в организации и проведении соревнований по волейболу, пионерболу (судейская практика).**

Таким образом, объем программы: 34 часа за 1 год .

Программа рассчитана на 1 год обучения.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Обучение детей по данной дополнительной образовательной программе основано на следующих методических принципах:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Обучение, как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии с дидактическими принципами. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Ведущим является *принцип воспитывающего обучения.* В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает обучающимся необходимые знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося. Без сознательного и активного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет *принцип наглядности.* Педагог может показать правильное выполнение физического упражнения сам или поручить это более подготовленному ребенку. Можно использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а так же физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся, уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия обучающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника школы или врача физкультурного диспансера.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающих гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Методы обучения: словесные (объяснение, рассказ, указание), наглядные (показ упражнения, демонстрация видеозаписей), метод выполнения упражнения (метод целостного упражнения и целостно-расчлененного упражнения).

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

В процессе работы с детьми важное значение приобретает *интеллектуальное воспитание,* основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальных знаний в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
3. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
4. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
5. Адекватные интервалы отдыха.
6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
7. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
8. Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

ОПИСАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие условия:

- количество занимающихся: 15-20 человек.
- четкое планирование учебно-тренировочной работы и наличие следующей документации: учебно-тематический план, журнал учета посещаемости, годовой план работы;
- спортивный зал (24×12 м или 18×9 м);
- наличие следующего инвентаря и оборудования и его соответствие технике безопасности:
  1. сетка волейбольная – 1 штука;
  2. стойки волейбольные – 2 штуки;
  3. мячи волейбольные – 15 штук;
  4. мячи набивные (1 кг) – 15 штук;
  5. мячи баскетбольные – 15 штук;

6. мячи футбольные – 4 штуки;
7. мячи теннисные – 10-12 штук;
8. фишки – 10 штук;
9. гантели – 10-12 пар;
10. гимнастическая стенка – 6-8 пролетов;
11. гимнастические скамейки – 3-4 штуки;
12. гимнастические маты – 3 штуки;
13. кольца баскетбольные – 4 штуки;
14. скакалки – 15-20 штук;
15. рулетка – 1 штука;
16. секундомер – 2 штуки;
17. насос ручной – 1 штука;
18. макет площадки с фишками – 1 комплект;
19. туристическое снаряжение для походов на 15-20 человек.

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть четкий педагогический контроль, за уровнем знаний, умений и навыков детей. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием обучающихся. Результаты отслеживаются путем:

- определения стартового уровня физического развития детей. Форма проведение – сдача контрольных нормативов;
- промежуточной аттестации обучающихся (проводится 2 раза в год сентябрь-октябрь, апрель – май). Форма проведения – сдача контрольных нормативов, контрольные тесты;
- итоговой аттестации (проводится в конце завершающего года обучения, как результат освоения учащимися программы в целом).

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных нормативов, тестирование. Определена единая оценочная шкала. Трех уровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - 5 баллов; «средний уровень» - 4 балла; «низкий уровень» - 3 балла. Результаты обученности воспитанников фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовленности.

По окончании обучения занимающийся должен

- знать:
  1. историю развития волейбола в мире;
  2. основы влияния физических упражнений на организм человека;
  3. основы о строении и функциях организма человека;
  4. основы правил организации, проведения и судейства соревнований.
- уметь:
  1. технически правильно выполнять физические упражнения;
  2. выполнять следующие элементы игры волейбол: передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками после подачи, нижняя прямая подача;
  3. использовать в условиях соревновательной деятельности технические действия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование материала	Количество часов	
		т	пр
1.	Правила техники безопасности при занятиях волейболом	2	-
2.	История развития волейбола в мире, в России, в Свердловской области	1	-
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	-
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	-
5.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	-
6.	Нагрузка и отдых	-	-
7.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	-
8.	Оборудование и инвентарь	-	-
9.	Установка игрокам	-	-
10.	Общая и специальная физическая подготовка	-	8
11.	Основы техники и тактики игры	1	8
12.	Контрольные игры и соревнования	-	6
13.	Контрольные испытания	-	2
14.	Экскурсии, посещение соревнований	-	2
15.	Судейская практика	-	-
Итого в разделе		8	26
Итого за год		34	

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.
2. История развития волейбола в мире, в России. Появление волейбола.
3. Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека.
4. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
6. Правила соревнований, их организация и проведение. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи.
7. Основы техники и тактики игры. Стойки игрока и перемещения. Прием и передача мяча.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

I. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

3. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения:

- бег: 20, 30, 60м, повторный бег два-три отрезка по 20 м, бег с высокого старта 30 м, эстафетный бег с этапами до 40 м, бег или кросс 500-1000 м;
- прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;
- метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

5. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол. Основные элементы техники игры: ведение, передачи. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ворсóм тюрик (салки до последнего)», «Чечаломóн ворсóм (игра в перепрыгивании)».

6. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. 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).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивания на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. 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 со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

7. Упражнения для развития быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления, поворот на 360°, прыжок вверх, нападающих ударов и т.д. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров».

II. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену.

3. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 2-4 м).

3. Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

III. КОНТРОЛЬНЫЕ ИГРЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по физической подготовке

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5×6 м)
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками.
5. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.
6. Сгибания туловища за 30 секунд.

Соревнования по игровой подготовке

1. Эстафеты.
2. Подвижная игра «Пионербол» с одним и двумя мячами.
3. Подвижная игра «Снайпер».

IV. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке. Содержание, методика проведения и критерии оценивания контрольных нормативов изложены в Приложениях 1,2.

V. ПОСЕЩЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта, проводимых в г. Сыктывкаре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
2. Волейбол: Учеб. для институтов физ. культ./ Под ред. А.Г. Айриянца. М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. М.: 1998.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: 2004.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск.: 1999.
7. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Сивкова М.Г. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки: Методические рекомендации. Сыктывкар, 2004.
9. Спортивные игры/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М., 2004.
10. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2004.

Приложение 1

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ

Физическое развитие

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка

Оценка нормативов по физической подготовке осуществляется на основе возраста и пола занимающихся.

1. **Бег 30 м.** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
2. **Бег 5×6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. **Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50×50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. **Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. **Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.** Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.
6. **Сгибание туловища из положения лёжа на спине.** Исходное положение: руки за головой, пальцы рук «в замок», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

Техническая подготовка

Оценка нормативов по технической подготовке выполняется в зависимости от года обучения.

1. **Испытания на точность второй передачи.** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. **Испытания на точность подач.** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6×2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3×3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. **Испытания на точность нападающих ударов.** Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

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

Теоретическая подготовка

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовка

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707913

Владелец Кокшаров Алексей Николаевич

Действителен С 17.04.2026 по 17.04.2027