

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр профессионального самоопределения детей и подростков»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № _____
« 02 » 10 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО «Центр
профессионального самоопределения
детей и подростков» _____
И.В. Машенко
0 10 2025 г.



Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 16-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Синякова Светлана Александровна
педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2025

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план	6
3.	Содержание.....	7
4.	Обеспечение	8
4.1.	Методическое обеспечение.....	8
4.2.	Дидактическое обеспечение... ..	10
4.3.	Материально-техническое обеспечение.....	10
4.4.	Кадровое обеспечение.....	10
5.	Мониторинг образовательных и воспитательных результатов	11
6.	Список информационных источников	12
7.	Приложения.....	13

Пояснительная записка

Игра в волейбол – это народная игра, т.е. в него играют все. Волейбол счастливо вообрал в себя все лучшие качества спортивной игры: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и, главное, способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста и профессии. Играем в волейбол и мы: и ученики, и учителя. Так как есть у нас для этого спортивный зал, спортивный инвентарь.

Игра волейбол – игра смелых, решительных, физически развитых, обладающих хорошей реакцией и смекалкой, но это все достигается упорной тренировкой., «через ощущение физической радости».

На сегодняшний день программа «Волейбол» **актуальна**, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа составлена на основе **нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (постановление Правительства от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения дистанционных образовательных технологий по организации дистанционного обучения. Министерство просвещения 31.01.2022;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28;

- План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Ярославской области и целевые показатели реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Ярославской области от 20 июля 2022 года;
- Государственная программа Ярославской области «Развитие образования в Ярославской области» на 2021 - 2024 годы;
- ОЦП «Развитие дополнительного образования детей в Ярославской области» на 2019–2024 годы.

Модифицированная дополнительная образовательная программа «Волейбол» базового уровня имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование приёмов игры в волейбол, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование контрольного тестирования для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом через игру в волейбол.

Задачи:

образовательные

- обучить техническим приёмам и правилам игры, тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

воспитательные

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

Программа рассчитана на 1 год обучения подростков 16 - 17 лет. При составлении программы учитывались индивидуальные и возрастные особенности обучающихся, их потенциальные возможности и способности. В группы принимаются подростки, имеющие хорошие навыки игры в волейбол. Наполняемость групп – 10-20 человек одного возраста.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 учебных часа. Общий объем программы 72 часа.

Особенностью данной программы

Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование контрольного тестирования помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение хороших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенным» в содержание учебного процесса, поэтому в содержание программы включен воспитательный компонент.

Цель воспитания - личностное развитие обучающихся, проявляющееся в освоении обучающимися социально значимых знаний и приобретении опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения.

В содержании ДООП отражены традиционные воспитательные мероприятия, проводимые в объединении в рамках воспитательной программы МУЦ.

При переходе центра на дистанционное обучение в программу могут быть внесены корректировки в части форм, методов обучения и контроля, видов практических заданий, времени занятий. Обучение может проводиться в очной форме в режиме онлайн или заочной в режиме оффлайн.

Программу можно рассматривать как элемент ранней профориентации, поскольку дети знакомятся с основными этапами работы тренера, педагога.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся **знать:**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

У подростков получают развитие общеучебные умения и личностные качества: ответственность; самокритичность; самоконтроль.

Реализация воспитательных мероприятий даст возможность обучающимся получить представления о традициях и культурном достоянии родного края, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга.

В процессе обучения у детей формируется естественнонаучная, глобальная, коммуникативная и информационная грамотность, а также креативное мышление.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия
- тестирование на знание судейских жестов.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение	1	1	-
2.	Общефизическая подготовка	12	2	10
2. 1.	Общеразвивающие упражнения	3	1	2
2. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	3	1	2
2. 3.	Спортивные и подвижные игры	6	-	6
3.	Специальная физическая подготовка	15	3	12
3. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	3	1	2
3. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	-	3
3. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	3	1	2
3. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	3	-	3
3. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	3	1	2
4.	Техническая подготовка	25	5	20
4. 1.	Приёмы и передачи мяча	9	1	8
4. 2.	Подачи мяча	6	1	5
4. 3.	Стойки	2	1	1
4. 4.	Нападающие удары	4	1	3
4. 5.	Блоки	4	1	3
5.	Тактическая подготовка	8	2	6
5. 1.	Тактика подач	4	1	3
5. 2.	Тактика приёмов и передач	4	1	3
6.	Правила игры	1	1	-
7.	Воспитательные мероприятия	8	4	4
8.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого	72	18	54

Содержание программы

1. Введение

Теория. Инструктаж по ТБ. Правила безопасности при занятиях волейболом. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно важных умений и навыков. Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Правила игры. Основные правила соревнований

Практика. Входная диагностика.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Методы и средства ОФП. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Практика. Упражнения на тренажёрах; футбол, баскетбол, подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике. Передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Подвижные и спортивные игры. Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

4. Техническая подготовка

Теория. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами. Приём подачи: подающие поочерёдно подают мяч; на противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3; в зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку, выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Практика. Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

5. Тактическая подготовка

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока.

Практика. Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи.

Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими. Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

6. Правила игры

Теория. Организация и судейство учебно-тренировочных игр. Организация и проведение соревнований.

Практика. Тестирование.

7. Воспитательные мероприятия

Теория. Личная безопасность и здоровый образ жизни. Государственные праздники, памятные даты. Героические страницы истории России.

Практика. Подготовка и проведение тематических занятий: «День без табака», «Безопасный интернет», «Спортсмены во время Великой Отечественной войны», «Знаменитые люди Ярославской области». Просмотр и обсуждение презентации. Викторина. Анкетирование. Интеллектуальная игра.

8. Итоговое занятие

Практика. Итоговая диагностика. Тестирование.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, индивидуальных занятий, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок.

Каждое занятие по темам программы включает теоретическую часть и выполнение практического задания. Основное место на занятиях отводится практическим работам. Нагрузка во время занятий соответствует силам и возможностям детей, обеспечивая их занятость в течение занятия.

Используются групповые и индивидуальные формы работы.

В процессе проведения занятий используются словесные, наглядные, практические **методы проведения занятий.**

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении творческих работ. Этому способствуют поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, соревнования.

Основными формами занятий являются теоретические и практические занятия в классе, а также организация и проведение турниров.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальные, групповая, коллективная.

Форма занятий комбинированная (сочетание теории и практики), турнир.

В процессе изучения теоретического материала применяются просмотр аудио и видео материалов, наблюдение за соревнованиями.

В процессе технической подготовки используются игровой, повторный, дифференцированный, соревновательный методы, метод расчленённого разучивания, метод целостного упражнения, метод подводящих упражнений.

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1. обзорные беседы;
2. обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. просмотр видеокассет игр по волейболу

На занятиях используются методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные педагогические **принципы:**

- открытости учебной и воспитательной информации;
- уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему сознательности и активности учащихся;
- условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;
- дифференцированного и индивидуального подхода;
- преемственности, последовательности и систематичности;
- доступности и пассивности.

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

В процессе работы с обучающимися используются следующие методы и приёмы воспитания: беседа, рассказ, просмотр материалов, анализ и обсуждение, поощрение, замечание, метод естественных последствий, традиции коллектива.

Формы воспитательной работы: участие в социальных акциях и традиционных мероприятиях МУЦ, досугово-познавательных мероприятиях.

Воспитательная работа невозможна без тесного контакта с родителями. Для педагога дополнительного образования важно установить партнерские отношения с ними, создать атмосферу поддержки и общности интересов, взаимопонимания, сотрудничества и взаимодействия.

Поэтому с родителями проводятся родительские собрания, индивидуальные консультации, в конце года – анкетирование на предмет оценки удовлетворенности результатами образовательной и воспитательной деятельности в объединении.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

При дистанционном или электронном обучении в случае болезни ребенка или при домашнем обучении при формировании учебного материала применяются существующие интерактивные материалы по предмету. Для обучающихся создаются простейшие, нужные ресурсы и задания. Сокращается время занятия ребенка дома до 30 минут.

Теоретический материал представляется в кратком (сжатом) виде, где выделена основная суть. Обучающимся предлагаются разные виды заданий для последующей самостоятельной работы дома. В структуру материала входят следующие содержательные компоненты: учебный материал, включая необходимые иллюстрации; инструкции по его освоению; вопросы и тренировочные задания; контрольные задания и пояснения к их выполнению. К учебным материалам добавляются инструкции по работе.

Текущий и итоговый контроль осуществляется также в дистанционной форме через организацию обратной связи с использованием электронной почты, соцсетей.

Задания для учащихся размещаются на сайте образовательной организации, в группах объединения в социальных сетях (ВКонтакте), в группах объединения в мессенджерах WhatsApp, Skype, Telegram, направляются по электронной почте.

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15-20 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Дидактическое обеспечение

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.
- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Занятия по программе ведет педагог дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и физкультурно-спортивную подготовку.

Мониторинг образовательных и воспитательных результатов

Отслеживание результативности обучения данной программы осуществляется поэтапно в течение всего учебного года. После изучения каждой темы определяется уровень овладения знаниями, умениями и навыками, предлагаемые данной темой.

Мониторинг дополнительной образовательной программы позволяет более качественно и дифференцированно подойти к результатам обучающегося и отследить реальную степень соответствия того, что обучающийся усвоил, а также внести коррективы в процесс его последующего обучения.

Формы и методы отслеживания результатов:

- практические задания;
- тестирование;
- соревнования.

Инструментарием мониторинга результатов обучения являются:

- Опрос обучающихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов в течение года обучения.
- Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической подготовок.
- Тестирование по теоретическому материалу.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Также оценивается результативность в контрольных и календарных играх, на основе которого составляется индивидуальный рейтинг обучающихся.

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.
- Контроль умений и навыков.

Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится по следующим показателям и критериям:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	баллы
1. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности	-терпения хватает меньше чем на ½ занятия	3
		- терпения хватает больше чем на ½ занятия	2
		- терпения хватает на все занятие	1
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к	- волевые усилия побуждаются извне - иногда самими детьми	3 2

	практическим действиям	- всегда самими детьми	1
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- находятся постоянно под воздействием контроля извне - периодически контролируют себя сами - постоянно контролируют себя сами	3 2 1
2. Ориентационные качества:	Способность оценивать себя адекватно	- завышенная - заниженная	3 2
2.1. Самооценка	реальным достижениям	- нормальная	1
2.2. Интерес к занятиям	Осознанное участие детей в освоении образовательной программы	- интерес продиктован извне - интерес периодически поддерживается самим - интерес постоянно поддерживается самостоятельно	3 2 1
3. Поведенческие качества:	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- периодически провоцируют конфликты - в конфликтах не участвуют, стараются их избегать - пытаются самостоятельно уладить конфликты	3 2 1
3.1. Конфликтность			
3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегают участия в общих делах - участвуют при побуждении извне - инициативны в общих делах	3 2 1

Список литературы

Литература для педагога

1. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2017г.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения М.: Издательский центр «Академия», 2014г.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - nashaucheba.ru
4. Фурманов А.Г. Волейбол Современная школа, 2019г
5. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2016г.
6. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2017г.
7. О. Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др. -М, ФиС 2015.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 2012.

Календарный учебный график

№ занятия	Дата	Тема занятия / практические работы	Всего часов по программе	Всего часов по КУГ	Формы контроля/ аттестации
1		Понятие о спортивной тренировке, и физической культуры. Основные правила соревнований. Инструктаж по ТБ. Пр. Входная диагностика.	2	2	
2		Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика защиты и нападения. Пр. Анализ тактических действий. Упражнения на развитие силы и быстроты.	2	2	Наблюдения, упражнения,
3		Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки; ходьба, бег, перемещение. Прыжки. Сочетание элементов. Пр. Упражнения по ОФП и СФП. Отработка стоек, перемещений, прыжков.	2	2	Наблюдения, упражнения,
4		Развитие физических качеств. Передача мяча различными способами. Пр. Упражнения по ОФП и СФП. Учебная игра	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
5		Развитие физических качеств. Передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Пр. Упражнения по ОФП и СФП. Учебная игра	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
6		Развитие физических качеств. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии. Пр. Упражнения по ОФП и СФП. Учебная игра	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
7		Развитие физических качеств. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и передачи. Пр. Упражнения по СФП. Учебная игра.	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
8		Тематическое занятие: «День без табака». Пр. Просмотр и обсуждение презентации.	2	2	Опрос
9		Развитие физических качеств. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой и второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Пр. Упражнения по СФП. Учебная игра.	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
10		Развитие физических качеств. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Пр. Упражнения по СФП. Отработка подачи и передачи мяча.	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
11		Развитие физических качеств. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение игрока. Пр. Упражнения по ОФП	2	2	Наблюдения, упражнения, игра

		и СФП. Учебная игра			
12		Тематическое занятие «Безопасный интернет». Пр. Анкетирование.	2	2	Опрос
13		Развитие физических качеств. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Пр. Упражнения по ОФП и СФП. Учебная игра	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
14		Приём подачи. Пр. Отработка приема подачи. Учебная игра	2	2	Игра
15		Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки, ходьба, бег, перемещение, передачи. Пр. Упражнения ОФП и СФП. Отработка элементов игры. Учебная игра	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
16		Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Передачи. Пр. Упражнения по ОФП и СФП. Отработка элементов игры. Учебная игра	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
17		Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Способы передач. Пр. Отработка элементов игры. Учебная игра	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
18		Приём подачи. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Пр. Учебная игра	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
19		Приём подачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Пр. Упражнения по СФП. Учебная игра	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
20		Приём подачи. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Пр. Упражнения по СФП. Учебная игра.	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
21		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Пр. Упражнения по СФП. Учебная игра.	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
22		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Пр. Учебная игра.	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
23		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча и подачи в зависимости от зоны. Пр. Учебно-тренировочная игра.	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
24		Тематическое занятие «Знаменитые люди Ярославской области». Пр. Интеллектуальная игра.	2	2	Игра

25		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Пр. Учебно-тренировочная игра.	2	2	Наблюдения, игра
26		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Пр. Учебно-тренировочная игра.	2	2	Наблюдения, игра
27		Атакующие удары и их виды. Одиночное блокирование. Пр. Отработка нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра.	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
28		Прямой нападающий удар. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой и второй передаче игроков в зависимости от зоны; при приеме подачи. Пр. Учебно-тренировочная игра	2	2	Наблюдения, игра
29		Нападающий удар с поворотом и без поворота туловища (с переводом рукой). Индивидуальное и групповое блокирование. Пр. Учебно-тренировочная игра	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
30		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием и передача мяча в зависимости от зоны. Индивидуальное блокирование. Пр. Отработка навыков ударов, приемов, подачи и передачи мяча. Учебная игра.	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
31		Блокирование удара в прыжке, на подставке; удар с передачи (блок). Прямая нижняя и верхняя подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи. Пр. Отработка блокировки и подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
32		Тематическое занятие «Спортсмены во время Великой Отечественной войны». Пр. Викторина	2	2	Викторина
33		Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков. Пр. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
34		Система игры в защите «углом вперед». Организация и судейство учебно-тренировочных игр. Пр. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	2	Наблюдения, упражнения, игра
35		Пр. Товарищеская встреча по волейболу среди команд УДО юношей 9-10-11 классов.	2	2	Игра
36		Пр. Итоговая диагностика. Зачет.	2	2	Сдача нормативов
		Итого	72		

Тестовый контроль**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения
9	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
10	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

1. Какую форму имеет волейбольная площадка?
2. Какие требования предъявляются к площадке?
3. Как называются линии, ограничивающие площадку?
4. Что такое средняя линия?
5. Что такое линии нападения?
6. Для чего нужна линия нападения?
7. Какова ширина линий разметки?
8. Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

1. Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
2. На какой высоте укрепляется сетка?
3. Какова высота стоек?
4. Когда должна проверяться высота сетки?
5. Чем проверяется высота сетки?
- 6.

Мяч.

1. Каким должен быть мяч для игры?
2. Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

1. Что должны знать участники соревнований?
2. Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
3. В каких случаях применяется удаление игрока?
4. Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

1. На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

2. Каким должен быть костюм игрока?
3. Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
4. Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
5. Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
6. В какой форме должны выступать команды?
7. Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
8. Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
9. Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
10. Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

1. Каково число игроков в команде?
2. Какие игроки считаются основными и какие запасными?
3. Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

4. Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
5. Как называются игроки каждой линии?
6. Что такое взаимная расстановка игроков?
7. Какое положение по кругу занимают игроки?
8. Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?
9. Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?
10. Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?
11. Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

1. В каких случаях команда проигрывает очко?
2. Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
3. Из скольких партий состоит соревнование?
4. Когда соревнование считается законченным?
5. Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

1. Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
2. Как возобновляется игра после окончания первой партии?
3. Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
4. Чем отличается решающая партия от остальных партий?
5. Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

1. Что такое подача?
2. Как производится подача?
3. Когда подача считается произведённой?
4. Ограничивается ли время на подачу?
5. Что служит сигналом на право подачи?
6. Когда даётся свисток на подачу?
7. Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
8. До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
9. Производится ли смена мест при подаче одним и тем же игроком?

Приём и передача мяча.

1. Каким способом можно ударять по мячу?
2. В каких случаях передача считается не правильной?
3. Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
4. Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
5. Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

1. Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?
2. Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
3. Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

4. Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

1. Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
2. Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
3. Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
4. Что такое блокирование?
5. Кто имеет право участвовать в блокировании?
6. Когда блокирование считается состоявшимся?
7. Что такое групповое блокирование?
8. Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
9. Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

1. Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
2. Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
3. Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

1. Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
2. Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлиться в площадь нападения?
3. Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

1. Когда мяч выходит из игры?
2. Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

1. Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
2. Когда может быть произведена замена игрока?
3. Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок, входящий в игру?

Перерывы.

1. Какие установлены перерывы между партиями?
2. Какой перерыв установлен перед решающей партией?
3. Даётся время на смену в решающей партии?
4. Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Судейская жестикуляция.

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально 
Прикосновение игрока к сетке	Судья касается рукой сетки 
Игрок полностью переступил среднюю линию	Судья указывает на среднюю линию 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх 
Двойной удар по мячу	Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку 

Действия игроков	Жест судьи
Переход подачи или проигрыш очка	Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать 
Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком	Судья поднимает вертикально два пальца 
Четыре удара по мячу одной и той же командой	Судья поднимает вертикально четыре пальца 
Одновременная ошибка двух игроков разных команд	Судья поднимает вертикально два больших пальца 
Мяч приземлился за пределами площадки	Судья движением кисти руки показывает за плечо 

Действия игроков	Жест судьи
При ударе игрок бросил или толкнул мяч	Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока 
Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение	Судья указывает на игрока, допустившего ошибку 
Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч	Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх 
Переход линии при подаче	Судья указывает на лицевую линию 
Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди	Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку 