

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 58 «Поколение будущего»»

Рассмотрена  
педагогическим советом  
от «29» 08 2024,  
протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Н.В. Гришина



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень: начальный  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 13-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор программы:  
Красиков А.И.,  
педагог дополнительного образования

г. Тула, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее – программа) реализуется в МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего» с 2018 года. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Дополнительная общеобразовательная программа создана на основании современных нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность педагогов дополнительного образования детей:

1. Конституция Российской Федерации (с изм. и доп.).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. от 29.07.2017).
3. Закон Российской Федерации от 09.10.1992 г. №3612-1 «Основы законодательства Российской Федерации о культуре» (ред. от 29.07.2017).
4. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.12.2016).
5. Федеральный закон от 24.06.1999 N120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (ред. от 07.06.2017).
6. Федеральный закон от 04.12.2007 N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 26.07.2017).
7. Указ Президента РФ от 09.10.2007 №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» (в ред. Указа Президента РФ от 01.07.2014 N 483).
8. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
9. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 N 295 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации

"Развитие образования" на 2013 - 2020 годы" (ред. от 31.03.2017).

10. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. N1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"".
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. № 520-р «Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года».
14. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").
16. Письмо Минобрнауки РФ от 29 марта 2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
17. Закон Тульской области от 07.10.2009 N1336-ЗТО «О защите прав ребенка» (ред. от 22.02.2017).
18. Муниципальная программа муниципального образования город Тула «Развитие образования».

## 1. Пояснительная записка

Программа по предмету "Физическая культура" на основе волейбола для обучающихся 5 - 9 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012.).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на учащихся 5-9 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## **Цели и задачи**

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

### **Цель:**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

### **Задачи:**

#### ***образовательные***

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

#### ***воспитательные***

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### ***развивающие***

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;

планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## 5. Содержание учебного предмета.

Наименование раздела	Содержание	Кол. часов	Результаты освоения учебного предмета		
			личностные	метапредметные	предметные
<b>Теория</b>	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	4	Владение знаниями о истории возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека	Применять знания в организации здорового образа жизни.
<b>Техническая подготовка</b>	<p><i>Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещение лицом вперед. Перемещение переставными шагами: лицом правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.</i></p> <p><i>Овладение техникой приема передач мяча сверху двумя руками; передача мяча подвешенного на шнуре; собственного подбрасывания с набрасывания партнера; различных направлениях месте после перемещений: передачи в парах; отбивания мяча кулаком через сетку непосредственной близости; с собственным подбрасывания; подброшенного партнером — места и после приземления. Прием и передача мяча снизу: прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу</i></p>	42	<p>Владение знаниями о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов.</p> <p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям</p>	<p>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни</p> <p>Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p> <p>Стремление к освоению новых знаний и умений</p>	<p>Интересно и доступно излагать знания, грамотно пользоваться понятийным аппаратом</p> <p>Применять знания о технике передвижений и стоек, передач, ударов.</p> <p>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению</p>



	<p>группе.  <i>Овладение техникой подачи:</i> нижняя прямая подача через сетку; подача в стенку через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижней боковая.</p> <p><i>Нападающие удары.</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок в воздухе, толчком двух ног: с места, с 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).</p> <p><i>Овладение техникой подачи:</i> Нижняя прямая подача 3-6 м; нижняя прямая подача; Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p>				<p>новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,</p>
<p><b>Тактическая подготовка</b></p>	<p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p><i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p> <p><i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p>	<p>20</p>	<p>Умение сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p>	<p>Добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность</p>	<p>контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,</p>
<p><b>Общефизическая подготовка</b></p>	<p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.</p> <p><i>Гимнастические упражнения</i></p> <p>Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого сустава, туловища и шеи.</p>	<p>На каждом занятии</p>	<p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические</p>	<p>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры,</p>	<p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать</p>

<p><b>Соревнования</b></p>	<p>Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.</p> <p>Принять участие в соревнованиях с родителями, соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.</p> <p>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p>	<p>2</p>	<p>способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>	<p>ь самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,</p> <p>обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.</p>
----------------------------	---	----------	--	--	--

**6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре в спортивном зале.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре,
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	примерные программы, авторские рабочие программы
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
2.1	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.2	Стенка гимнастическая	Г	
2.3	Скамейки гимнастические	Г	

2.5	Стойки волейбольные	Г	
2.6	Сетки волейбольные	Г	
2.7	Ворота для мини-футбола	Г	
2.8	Бадминтон	Г	
2.9	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.10	Перекидаина гимнастическая	Г	
2.11	Обручи гимнастические	Г	
2.12	Скакалка гимнастическая	Г	
2.13	Палка гимнастическая	Г	
2.14	Комплект матов гимнастических	Г	
2.15	Аптечка медицинская	Д	
2.16	Мячи футбольные	Г	
2.17	Мячи баскетбольные	Г	
2.18	Мячи волейбольные	Г	
2.19	Мячи гандбольные	Г	
2.20	Мячи резиновые большие D = 20см	Г	
2.21	Кегли	Г	
2.22	Шахматы	Г	
2.23	Мячи набивные (1 кг)	Г	
2.24	Мячи малые (теннисные)	Г	
2.25	Мешочки с грузом	Г	
2.26	Коврики гимнастические	Г	
2.27	Корпус козла гимнастического школьного	Г	
2.28	Корпус коня гимнастического	Г	
2.29	Канаты для лазания 1-6 м	Г	
2.30	Эстафетные палочки	Г	
2.31	Планка для прыжков в высоту	Г	
2.32	Стойки для прыжков в высоту	Г	
2.33	Мячи для метания	Г	
2.34	Гранаты 500гр., 700гр	Г	
2.35	Стартовые колодки	Г	
2.36	Теннисные мячи	Г	
2.37	Цели устанавливаемые	Г	
2.38	Сетки для защиты окон	Г	
2.39	Сетки для переноса мячей	Г	
2.40	Стеллажи для хранения мячей	Г	
2.41	Секундомер	Д	
2.42	Насос для накачивания мячей	Г	
2.43	Рулетка измерительная	Г	
2.44	Жилетки игровые с номерами	Г	
2.45	Фитбол	Г	
<b>3</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		
3.2	Кабинет учителя		С раздевалками для мальчиков и девочек

3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
<b>4</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		Включает в себя стеллажи.
4.1	Легкоатлетическая дорожка		
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Гимнастический городок	Д	
4.5	Полоса препятствий	Д	
<b>5</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
5.1	Видеофильмы		
5.2	Аудиозаписи		
5.3	Электронные проекты и презентации учителей и учащихся		
<b>6.</b>	<b>Информационные и технические средства обучения</b>		
6.1	Аудиоцентр,		
6.2	Сканер		
6.3	Ноутбук		
6.4	Цифровая видеокамера		
6.5	Цифровая фотокамера		
6.6	Проектор		
6.7	Мультимедийный компьютер с выходом в Интернет		
6.8	Интерактивная доска		
6.9	Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер-СТК» – интерактивный школьный тир		

**Учебно-методическое и материально-техническое  
обеспечение образовательного процесса  
по физической культуре в тренажерном зале.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (тренажерного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Аудивизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
2.1	Беговая дорожка механическая	Г	
2.2	Стенка гимнастическая	Г	
2.3	Скамейки гимнастические	Г	

2.5	Велотренажер магнитный	Г	
2.6	Силовой центр	Г	
2.7	Тренажер эллиптический	Г	
2.8	Силовая станция	Г	
2.9	Мини степпер	Г	
2.10	Скамья для пресса	Г	
2.11	Тренажер-манекен	Г	
2.12	Тренажер силовой типа скамья с грифом и дисками	Г	
2.13	Тренажер силовой гиперэкстензия	Г	
2.14	Тренажер силовой парта для бицепса	Г	
2.15	Тренажер 5-ти позиционный многофункциональный	Г	
2.16	Аптечка медицинская	Г	

## 7. Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Способы двигательной деятельности.

Использовать занятия спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций.

### Физическое совершенствование

Выполнять комплексы упр-й по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Выполнять организующие команды и приемы из числа хорошо освоенных.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упр-я на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### ***Контрольные испытания.***

#### ***общефизическая подготовка.***

- Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

#### ***Техническая подготовка.***

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подач.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

#### ***Тактическая подготовка.***



- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара.
- выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2



	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>III.</b> <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
17		8	7	5	4	7	6	4	3	
3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
	16	7	6	5	4	6	5	4	3	
	17	8	6	5	4	6	5	4	3	
<b>IV.</b> <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1

3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
	16	5	4	3	2	4	3	3	1
	17	6	5	4	2	5	4	3	1

## 8. Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

### Учебно-тематический план (34 часа).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	2

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	
2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	
3.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
5.	Приём мяча двумя руками снизу	1	
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1	
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
9.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	
11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
12.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
13.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
14.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	

15.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	
16.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	
17.	Двусторонняя игра	1	
18.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	
19.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	
20.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
21.	Приём мяча двумя руками снизу	1	
22.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	
23.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	
24.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
25.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	
26.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	
27.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	
28.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	
29.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
30.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
31.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
32.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
33.	Соревнование в группах	1	
34.	Соревнование. Итоговое занятие	1	