

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕМЕЛЬЯНОВСКИЙ ДОРОЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ЕМЕЛЬЯНОВСКИЙ ДОРОЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ)

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

(протокол от 30.08.25 № 4)

РАССМОТРЕНО

Студенческим советом

(протокол от 01.09.25 № 1)

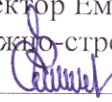
Советом родителей

(протокол от 21.05.25 № 8)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Емельяновского

дорожно-строительного техникума

 В.П. Калачев

Приказ от 08.09.25 № 202п

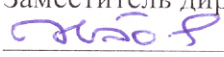
МП

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УПР

 А.В. Захаров

Заместитель директора по НМР

 Н.А. Богданова

Заместитель директора по УВР

 Т.А. Чернышова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

ознакомительный уровень

(для обучающихся образовательной организации 15-18 лет)

Срок реализации один учебный год - 96 ч.

Форма обучения – очная

Программа реализуется на бюджетной основе

Разработчик: Тугатчиков А.А.

Емельяново, 2025г.

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Нормативно-правовую основу разработки Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – программа) в краевом государственном автономном профессиональном образовательном учреждении «Емельяновский дорожно-строительным техникум» (далее – образовательная организация) (далее – образовательная организация) составили:

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

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.».

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.3172-14 № 41.

Устав Емельяновского дорожно-строительного техникума.

Положение о дополнительном образовании детей и взрослых в Емельяновском дорожно-строительном техникуме от 18.12.2023.

Также использовалась:

Авторская программа Кузнецова В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013 год. – 112 с.

Новизна и актуальность программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в баскетбол является хорошей основой для физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры в баскетбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Отличительные особенности программы.

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. К особенностям программы относятся:

1 Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста.

2 Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.

3 Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат: обучающиеся в возрасте с 15 лет. В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач:**

Образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для

совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов - 96, временная продолжительность – 1 учебный год

Формы обучения: очная.

занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю по 2 академических часа.

2 Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний об истории игры в волейбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по волейболу;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по волейболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по волейболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в волейбол;
- правила соревнований по волейболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по волейболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять элементы игры в волейбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть**:

- техникой элементов нападения и защиты игры в волейбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

3 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов	В том числе:		Промежуточная аттестация
		Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел I Основы знаний - правила техники безопасности на занятиях; - правила проведения соревнований; - методика организации самостоятельной тренировки; - самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.	4	4		-
Раздел II Общая физическая подготовка - развитие общей выносливости; - развитие координационных способностей; - развитие скоростной выносливости; - развитие силовых способностей;	20		20	зачёт

- развитие гибкости.				
Раздел III Прием мяча. - сверху; - снизу. - снизу в падении	24		24	зачёт
Раздел IV Передача мяча. -сверху с места; -сверху в прыжке; -сверху спиной; -сверху в прыжке спиной; -снизу с места; -снизу с места спиной.	24		24	зачёт
Раздел V Нападающий удар и блокирование. -нападающий удар в прыжке из зоны «4»; -нападающий удар в прыжке из зоны «2»; -нападающий удар (первый темп) из зоны «3», -нападающий удар- «найн» в прыжке с задней линии; -одиночный блок; -групповой блок.	24		24	зачёт
Раздел VII Контрольные испытания и соревнования - на первенство техникума; -поселковые, районные соревнования; - товарищеские игры.	В процессе тренировочных занятий и согласно календарю соревнований			
Итого:	96	4	92	

4 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Количество учебных недель – 27.

Количество учебных часов – 96.

Начало занятий групп – сентябрь 2025 года, окончание занятий – май 2025 года.

5 Рабочая программа курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

5.1 Личностные, предметные, метапредметные результаты освоения рабочей программы курса (секции), знания и умения приведены в разделе 2 программы.

Объем и срок освоения рабочей программы курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее –

рабочая программа курса): общее количество учебных часов –144, временная продолжительность –1 учебный год.

Формы обучения: очная.

Занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю по 2 академических часа.

5.2 Содержание рабочей программы курса

Раздел I Основы знаний (4 часа):

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Первые правила игры в волейбол. Развитие волейбола в СССР и России. Развитие волейбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях волейболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по волейболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по волейболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

II Общая физическая подготовка (30 часов):

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах. Чередование упражнений руками, ногами, выпрыгивание вверх с набивными мячами, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

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

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега

(с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: пляжный волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, нападающий удар. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. Д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Раздел III Прием мяча (40 часов):

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме мяча.

На месте. Прием мяча сверху над собой, снизу. Прием мяча снизу в падении.

В движении. Прием мяча сверху, снизу с помощью приставных шагов. Прием мяча снизу, сверху, после блокирования.

Стойка волейболиста: высокая, средняя, низкая стойки.

Прием мяча: прием на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Прием мяча в падении и страховка на блоке.

Подвижные игры с приемом мяча: «Прием мяча со сменой направления движения», «Волейбольный теннис», «Заказной», «Салки с передачами в парах». «Кто быстрее», «Кто первый».

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме мяча.

На месте. Передачи мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху в прыжке, двумя руками снизу, двумя руками сверху спиной, двумя руками снизу спиной. В движении. Передачи мяча двумя руками, сверху и снизу, после смены деятельности.

Перемещения и стойки: стойка волейболиста (исходные положения) при выполнении приема и передач. Приставные шаги правым, левым боком, чередуя.

Раздел IV Передача мяча (40 часов)

Передача мяча. Передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу во время ходьбы и бега вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте. Прием мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

Передачи мяча: сверху, снизу, сверху спиной, снизу спиной, сверху спиной в прыжке.

Подвижные игры с передачами мяча. «Передал – садись», «Быстрые передачи», «Кто выше», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многократные передачи набивного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Перемещения и стойки: стойка волейболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Раздел V нападающий удар и блокирование (30 часов)

Нападающие удары и блокирование: Нападающий удар из «4» зоны, нападающий удар из «2» зоны, нападающий удар из «3» зоны. Нападающие удары с задней линии. Нападающие удары в парах с места. Одиночные блоки в зонах «2,3,4». Групповые блоки в зонах «2,3,4». Блок + страховка.

Подвижные игры с нападающим ударом. «Волейбольный теннис», «Стрелок», «Обман зрения».

Раздел VI Контрольные испытания и соревнования(в процессе тренировочных занятий и согласно календарю соревнований):

Принять участие в соревнованиях на первенство техникума, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки

5.3 Тематический план рабочей программы курса

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Раздел, тема, содержание занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля (текущий контроль успеваемости-ТК, промежуточная аттестация-ПА, итоговая аттестация-ИА))
				I Основы знаний. Техника безопасности на занятиях по волейболу, правила организации и проведения соревнований	4	Теоретическое занятие	Спортзал	ТК-Ведение дневника самоконтроля
Раздел II. Общая физическая подготовка –20 часа								
				Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	4	Тренировочное занятие	Спортзал	ТК-Ведение дневника самоконтроля ПА-зачёт (сдача контрольных нормативов по ОФП)
				Развитие ловкости и быстроты движений	4	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	4	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Силовая подготовка (с	4	Тренировочное занятие	Спортзал	

				отягощениями)					
				Развитие общей и специальной выносливости	4	Тренировочное занятие		Спортзал	
Раздел III. Приемы мяча – 24 часов									
				Прием мяча двумя руками снизу	4	Тренировочное занятие		Спортзал	ПА-зачёт (оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча)
				Прием мяча двумя руками сверху	4	Тренировочное занятие		Спортзал	
				Прием мяча двумя руками снизу в падении	4	Тренировочное занятие		Спортзал	
				Прием мяча сверху при тактических подачах	4	Тренировочное занятие		Спортзал	
				Прием мяча снизу при силовых подачах	4	Тренировочное занятие		Спортзал	
Раздел IV. Передачи мяча – 24 часов									
				Передачи мяча сверху двумя руками	4	Тренировочное занятие		Спортзал	ТК-Ведение дневника самоконтроля ПА-зачёт (оценка техники и точности выполнения передач)
				Передачи снизу двумя руками	4	Тренировочное занятие		Спортзал	
				Передачи сверху двумя руками спиной	4	Тренировочное занятие		Спортзал	
				Передачи снизу двумя руками спиной	4	Тренировочное занятие		Спортзал	

				Передачи сверху в прыжке	4	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел V. Нападающие удары и блокирование – 24 часов								
				Нападающий удар из «4» зоны	4	Тренировочное занятие	Спортзал	ТК-Ведение дневника самоконтроля ПА-зачёт (оценка выполнения бросков из различных исходных положений)
				Нападающий удар из «2»	4	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Нападающий удар из «3» зоны	4	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Нападающий удар первым темпом из «3» зоны	4	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Нападающий удар с задней линии	4	Тренировочное занятие	Спортзал	

5.4 Оценка результатов освоения рабочей программы курса, оценочные материалы

Результаты освоения программы оцениваются при проведении:

текущего контроля успеваемости - ведение дневника самоконтроля согласно установленным нормативам;

промежуточной аттестации в форме зачёта после освоения 2-5 разделов программы курса. Зачёты проводятся согласно требованиям выполнения нормативов.

После освоения всего курса данной программы проводится итоговая аттестация в форме результативности участия обучающихся в техникумовских, районных, краевых соревнованиях по волейболу.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка

Сдача нормативов производится в соответствии с Положением о соревнованиях по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

Бег 30 м 6Х5 м. 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 испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, замахом назад за голову производится бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3- 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3Х3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6Х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3Х3 м. Каждый обучающийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочной группе - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»)

Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, обучающийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Обучающийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа первого года обучения -5; второго года обучения-10; учебно-тренировочная группа 15-20.

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, а с 14-18 лет-15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. **2.** Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

Физическое развитие и физическая подготовленность:

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6X5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количес- твенный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3

5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу	3

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке
(мальчики)

Воз- раст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3x10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
15	160	180	205	5.9	5.2	4.8	9.3	9.0	8.3	5.00	4.3	4.10	1	6	8
16	180	190	210	5.8	4.8	5.1	9.0	8.6	8.0	5.50	4.2	3.50	2	7	9
17	200	210	220	5.5	4.9	4.5	8.6	8.4	7.7	4.40	4.1	3.40	3	8	10

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке
(девочки)

Воз- раст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3x10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
15	145	175	200	6.2	5.4	5.0	10.0	9.4	8.7	5.20	4.5	4.30	5	15	21
16	155	180	200	6.1	5.4	4.9	9.9	9.3	8.6	5.15	4.5	4.20	5	15	22
17	170	185	205	6.0	5.3	4.9	9.7	9.0	8.5	5.10	4.4	4.10	6	16	23

Методика тестирования общей физической подготовленности

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3х10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Передачи мяча по зонам, кол-во попаданий 10	15-18	9	8	6	8	7	5
2	Прием подачи, кол-во прием 5	15-18	5	4	3	5	4	2
3	Нападающий удар по зонам 5, 1. Кол- во попыток на каждую зону 5	15-18	5	4	3	5	4	2
4	Подачи по зонам. Кол- во подач 10	15-18	9	8	6	8	7	5

5.5 Условия реализации рабочей программы курса

5.5.1 Материально – техническое обеспечение рабочей программы курса

Занятия проводятся в помещении (спортивном зале), которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Сетка волейбольная	1 шт.
2.	Площадка волейбольная с разметкой	1 шт.
3.	Мяч волейбольный	15 шт.
4.	Гимнастические мат	10 шт.
5.	Скакалка	16 шт.
6.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
7.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
8.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
9.	Экспандер лыжника	10 шт.
10.	Конусы	20 шт.
11.	Свисток судейский	2 шт.
12.	Насос с иглой	1 шт.
13.	Прыжковые тумбы	2 шт.
14.	Скоростные барьеры	2 шт.
15.	Секундомер	2 шт.
16.	Мяч на растяжках	1 шт.
17.	Лестница для развития координации	1 шт.
18.	Манометр электронный	1 шт.
19.	Мяч гимнастический	2 шт.
20.	Насос двойного действия	2 шт.

21.	Тактическая доска	1 шт.
22.	Манишки	16 шт.
№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Сетка волейбольная	1 шт.

5.5.2 Кадровое обеспечение рабочей программы курса

Реализация рабочей программы курса и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

5.5.3 Информационно-методическое обеспечение рабочей программы курса

Большое значение имеет методическое обеспечение рабочей программы курса: нормативы, методические материалы по разделам программы, дневника самоконтроля и др.

Список литературы

1 Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 44 с.

2 Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.

3 Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – материалы 208 с.

4 Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.

5 Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

6 Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).

7 Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.

8 Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.

9 Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2012 – 464 с.

10 Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

Руководитель

Тутатчиков А.А.
