

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Свердловской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 61  
с углубленным изучением отдельных предметов

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
от 28 августа 2020 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СОШ № 61  
Л.В. Астахова  
Приказ № 17/1-2-О от 01.09.2020



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Нестеров Сергей Николаевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Екатеринбург

2020 г.

<b>Содержание</b>	<b>страница</b>
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	<b>3</b>
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	<b>3</b>
1.2. Цель и задачи программы	<b>5</b>
1.3. Содержание программы	<b>7</b>
2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	<b>14</b>
2.1. Календарный учебный график	<b>14</b>
2.2 Условия реализации программы.	<b>14</b>
2.3. Формы аттестации/контроля	<b>15</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Календарно-тематический график	<b>17</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Итоговый мониторинг	<b>24</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учётом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

### **Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

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

**Актуальность программы** заключается в воспитании в детях ответственности за личное здоровье. Это волевое качество. Оно связано с морально-ценностной ориентацией личности на свое здоровье. Заметим, что волевые качества, характерные спорту, не даются от рождения и формируются только в ситуациях, требующих их проявления. Педагогически целесообразно развивать

и тренировать эти способности в детстве, чтобы в зрелом возрасте достичь большего согласия и совершенствования в управлении самим собой. Также следует учитывать, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды. Вовлечение детей к занятиям в спортивной секции формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от урока физической культуры, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического и творческого мышления.

#### **Адресат программы**

Предлагаемый курс обучения основам волейбола адресован учащимся в возрасте 11-15 лет. Набор обучающихся осуществляется по желанию, без специального отбора. Занятия в объединении проводятся по группам и в командах. Количество обучающихся в группе – 10-15 человек.

#### **Режим и продолжительность занятий:**

1 год обучения, 35 учебных недель:

– 4,5 часа в неделю; 1 раз в неделю 1,5 часа, 1 раз в неделю 2 часа и 1 раз в неделю 1 час.

#### **Объём и срок освоения программы**

Срок реализации программы – 1 год. Объем реализации программы – 157,5 часов.

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

#### **Перечень форм обучения**

Форма организации занятий – очная, групповая.

**Перечень видов занятий:** групповые практические занятия; групповые теоретические занятия; комплексные занятия; физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся.

#### **Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Тестовые упражнения, мониторинг, соревнования товарищеские встречи, зачеты.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

**Цель** программы – изучение спортивной игры волейбол.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Основными **задачами** программы являются:

### ***Обучающие:***

- знакомство учащихся с историей возникновения волейбола, его особенностями, правилами игры;
- ознакомление с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- овладение навыками правильной техники игры в волейбол;
- овладение приемами самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;

### ***Развивающие:***

- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие уровня общефизической подготовки;
- совершенствование технико-тактического мастерства обучающихся.

### ***Воспитательные:***

- формирование у учащихся здоровьесберегающих навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование навыков игры в команде.

# СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Учебный (тематический) план

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ /контроля
		Теория	Практика	Всего	
	<b>I. Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	
1.	История развития волейбола. Общие основы волейбола	0,5	0	0,5	Контрольный тест
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	0,5	0	0,5	Опрос
3.	Правила игры в волейбол и методика судейства	1	0	1	Опрос, тест
4.	Техническая подготовка волейболистов.	0,5	1	1,5	Тестовые упражнения, мониторинг, соревнования товарищеские встречи, зачеты
5.	Физическая подготовка.	0,5	3	3,5	Тестовые упражнения Сдача контрольных нормативов
6.	Методика тренировки волейболистов.	1	0	1	Тест
7.	Техника игры в волейбол.	1	8	9	Сдача контрольных нормативов
8.	Судейство игр	1	2	3	Тест
	<b>II. Техника нападения.</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	

9.	Стойки. Перемещения	1	7	8	Сдача контрольных нормативов
10.	Подачи.	1	7	8	Сдача контрольных нормативов
11.	Передачи.	1	7	8	Сдача контрольных нормативов
12.	Нападающие удары.	1	7	8	Сдача контрольных нормативов
	<b>III. Техника защиты.</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	
13.	Перемещения.	1	8	9	Сдача контрольных нормативов
14.	Приём мяча.	1	8	9	Сдача контрольных нормативов
15.	Блок.	1	9	10	Сдача контрольных нормативов
	<b>IV. Тактика нападения.</b>	<b>3</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	
16.	Индивидуальные действия	1	9	10	Сдача контрольных нормативов
17.	Групповые действия	1	10	11	Сдача контрольных

					нормативов
18.	Командные действия	1	10	11	Сдача контрольных нормативов
	<b>V. Тактика защиты.</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	
19.	Индивидуальные действия	1	8	9	Сдача контрольных нормативов
20.	Групповые действия	1	8	9	Сдача контрольных нормативов
21.	Командные действия	1	9	10	Сдача контрольных нормативов
	<b>VI. Игровая подготовка</b>	<b>0</b>	<b>15,5</b>	<b>15,5</b>	
	<b>VII. Контрольные испытания</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Итоговая аттестация
	<b>ИТОГО</b>	<b>19</b>	<b>138,5</b>	<b>157,5</b>	



## Содержание учебного (тематического) плана

### 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола.

*Теория (0,5 часа)*

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма.

*Теория (0,5 часа)*

Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Тема 3. Правила игры в волейбол и методика судейства.

*Теория (1 час)*

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикуляция.

Тема 4. Техническая подготовка волейболистов.

*Теория (0,5 часа)*

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки.

*Практика (1 час)*

Отработка технических приемов. Контроль технической подготовки.

Тема 5. Физическая подготовка.

*Теория (0,5 часа)*

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Виды контрольных тестов по физической подготовке.

*Практика (3 часа)*

Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.

Индивидуальный подход к воспитанникам объединения при решении задач физической подготовки.

Тестирование.

Тема 6. Методика тренировки волейболистов.

*Теория (1 час)*

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств.

Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.  
Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

Тема 7. Техника игры в волейбол.

*Теория (1 час)*

Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.

Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.

Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

*Практика (8 часов)*

Отработка технических приемов игры в волейбол.

Тема 8. Судейство игр.

*Теория (1 час)*

Жесты судей. Организация игры.

*Практика (2 часа)*

Составление положения о соревнованиях, календарь игр, организация и проведение соревнования внутри объединения.

## **2. Техника нападения.**

Тема 9. Стойки. Перемещения.

*Теория (1 час)*

Техника стоек. Виды перемещений.

*Практика (7 часов)*

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Тема 10. Поддачи.

*Теория (1 час)*

Техника поддачи.

*Практика (7 часов)*

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Тема 11. Передачи.

*Теория (1 час)*

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки);

Техника передач снизу.

*Практика (7 часов)*

Выполнение упражнений передачи мяча двумя руками сверху.

Выполнение упражнений передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Выполнение упражнений двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Выполнение упражнений передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Выполнение упражнений передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Тема 12. Нападающие удары.

*Теория (1 час)*

Виды нападающих ударов.

*Практика (7 часов)*

Подводящие упражнения с набивным мячом;

Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

### **3. Техника защиты.**

Тема 13. Стойки. Перемещения.

*Теория (1 час)*

Виды стоек, перемещений волейболиста в защите.

*Практика (8 часов)*

Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

#### Тема 14. Приём мяча.

*Теория (1 час)*

Техника приема с подач.

*Практика (9 часов)*

Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

#### Тема 15. Блок.

*Теория (1 час)*

Виды блока. Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков.

*Практика (9 часов)*

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

#### **4. Тактика нападения.**

#### Тема 16. Индивидуальные действия.

*Теория (1 час)*

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

*Практика (9 часов)*

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

#### Тема 17. Групповые действия.

*Теория (1 час)*

Характеристика групповых действий.

*Практика (10 часов)*

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

#### Тема 18. Командные действия.

*Теория (1 час)*

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

*Практика (10 часов)*

Упражнения для развития скорости.

#### **5. Тактика защиты.**

#### Тема 19. Индивидуальные действия.

*Теория (1 час)*

Характеристика индивидуальных действий в защите.

*Практика (11 часов)*

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Тема 20. Групповые действия.

*Теория (1 час)*

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке. Техника бокового нападающего удара.

*Практика (8 часов)*

Взаимодействие игроков.

Выполнение упражнений передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Выполнение упражнений бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Тема 21. Командные действия.

*Теория (1 час)*

Разбор тактических действий команды.

*Практика (9 часов)*

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

## **6. Игровая подготовка.**

*Практика (15,5 часов)*

Выездная игра.

## **7. Контрольные испытания.**

*Практика (2 часа)*

Годовая защита показателей.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

### знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

### уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет.

### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### Материально-техническое обеспечение программы

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

#### спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

#### спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов

### Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

### Методические материалы

#### 1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

#### 2. Методические рекомендации:

- 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.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

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.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса, метод максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.



## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Контрольные нормативы по основам технической подготовки**

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10

5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели:

**Н** – низкий; **С** – средний; **В** – высокий.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В.: Волейбол на уроке физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 144 с.
2. Богословский В.П., Железняк Ю.Д., Клусов Н.П.: Учебник для учащихся 5-7 кл.-3-е изд.- М.: Просвещение, 1998.-140 с.
3. Железняк Ю.Д., А.В. Чачин, Ю.П.Сыромятников: Волейбол.- М.: Советский спорт, 2005.- 112 с.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.: Спортивные игры.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 520 с.
5. Клещёва Ю.Н, Айриянца А.Г.: Волейбол.- 3-е изд., М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.: Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
7. Погодаев Г.И.: Настольная книга учителя физической культуры – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 480 с.

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	13	18.00-20.00	Теория	2	Правила игры.История развития в/б	Спорт зал	Тест
2		15	16.00-17.00	Теория практика	1	Верхняя передача Т.Б Профилактика травматизма	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
3		16	16.00-17.30	Теория практика	1,5	Верхняя передача Правила игры	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
4		20		Теория практика	2	Блок на сетке Техника блокировок	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
5		22		Теория практика	1	Верхняя передача Техника передач и двумя руками	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
6		23		Теория практика	1,5	Работа в парах Групповые действия	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
7		27		Теория практика	2	Нижний прием Техника приема с подачи	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
8		29		Теория практика	1	Блок на сетке Переме	Спорт зал	Сдача контрольных

						щение на сетке		нормат ивов
9		30		Теория практика	1,5	Поддача через сетку Подводя щие упражне ния	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
10	октябрь	4		Теория практика	2	Верхняя передача Над собой	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
11		6		Теория практика	1	Нижний прием Работа в парах	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
12		7		Теория практика	1,5	Блок на сетке Имитац ионные упражне ния	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
13		11		Теория практика	2	Работа в парах Нижняя передача	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
14		13		Теория практика	1	Работа в парах Верхняя передача	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
15		14		Теория практика	1,5	Страхов ка Индивид уальные действи я	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
16		18		Теория практика	2	Верхняя передача Над собой, в	Спорт зал	Сдача контро льных

						движени и		нормат ивов
17		20		Теория практика	1	Блок на сетке Индивидуальные на месте	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
18		21		Теория практика	1,5	Нижний прием	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
19		25		Теория практика	2	Верхняя передача в парах Отработка передачи	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
20		27		Теория практика	1	Верхняя и нижняя передача	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
21		28		Теория практика	1,5	Верхняя передача Индивидуальные упражнения	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
22	Ноябрь	1		Теория практика	2	Блок на сетке Техника блокировки	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
23		3		Теория практика	1	Тест. Прыжки Виды контрольных упражнений	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
24		4		Теория практика	1,5	Нижняя подача Подводя	Спорт зал	Сдача контрольных

						щие упр.		нормат ивов
25		8		Теория практика	2	Поддача через сетку Подводя щие упр.	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
26		10		Теория практика	1	Верхняя передача Над собой в движен	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
27		11		Теория практика	1,5	Переме щение. Подбор мяча	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
28		15		Теория практика	2	Верхняя передача Соверше нствова ние перед.	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
29		17		Теория практика	1	Бросок мяча в прыжке через сетку	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
30		18		Теория практика	1,5	Блок с перемещ ением	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
31		22		Теория практика	2	Прием снизу После подачи	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
32		24		Теория практика	1	Прием мяча снизу с подачи	Спорт зал	Сдача контро льных нормат

								ИВОВ
33		25		Теория практика	1,5	Передача в парах Совершенствование	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
34		29		Теория практика	2	Передача в парах. Верхняя подача	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
35	Декабрь	1		Теория практика	1	Передача в парах	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
36		2		Теория практика	1,5	Верхняя передача на месте над собой	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
37		6		Теория практика	2	Прием с падением	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
38		8		Теория практика	1	Верхняя и нижняя передача в парах	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
39		9		Теория практика	1,5	Прием снизу, подача	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
40		13		Теория практика	2	Игровые упражнения на скорость	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов



								ИВОВ
41		15		Теория практика	1	Передач а в парах Верхняя, нижняя.	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
42		16		Теория практика	1,5	Кругова я трениро вка Подбор упражне ний	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
43		20		Теория практика	2	Бросок теннисн ого мяча через сетку в прыжке	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
44		22		Теория практика	1	Передач а над собой в движени и	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
45		23		Теория практика	1,5	Передач а в парах по кругу	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
46		27		Теория практика	2	Блок, нижняя подача Индивид уальные действ	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
47		29		Теория практика	1	Верхняя подача Подводя щие упр		Сдача контро льных нормат ивов
48	Январь	10		Теория практика	2	Верхняя передача Техника приёма	Спорт зал	Сдача контро льных нормат

								ИВОВ
49		12		Теория практика	1	Верхняя передача Техника приёма	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
50		13		Теория практика	1,5	Прием снизу Техника приёма	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
51		17		Теория практика	2	Верхняя подача через сетку	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
52		19		Теория практика	1	Блок в парах на сетке	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
53		20		Теория практика	1,5	Верхняя, нижняя передача В парах	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
54		24		Теория практика	2	Подача нижняя, верхняя Специал ьные упр	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
55		26		Теория практика	1	Страхов ка под сеткой Индив. действ	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
56		27		Теория практика	1,5	Переме щение, прием снизу	Спорт зал	Сдача контро льных нормат

								ИВОВ
57		31		Теория практика	2	Верхняя, нижняя передача в парах		Сдача контро льных нормат ивов
58	Февраль	2		Теория практика	1	Верхняя передача Над собой.	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
59		3		Теория практика	1,5	Прием снизу с подачи	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
60		7		Теория практика	2	Верхняя, нижняя передача в парах	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
61		9		Теория практика	1	Подача верхняя, нижняя	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
62		10		Теория практика	1,5	Блок на сетке Техника блокиро вки	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
63		14		Теория практика	2	Прием мяча снизу с перемещ ением	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
64		16		Теория практика	1	Группов ой блок Техника блокиро вки	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов

								ИВОВ
65		17		Теория практика	1,5	Верхняя, нижняя передача в парах	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
66		21		Теория практика	2	Верхняя подача через сетку Техника подачи	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
67		23		Теория практика	1	Страхов ка у сетки Техника блок	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
68		24		Теория практика	1,5	Кругова я трениро вка Подбор упражне ний	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
69		28		Теория практика	2	Верхняя, нижняя передача в парах	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
70	Март	2		Теория практика	1	Стойки, перемещ ения, страховк	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
71		3		Теория практика	1,5	Подбор мяча Техника подбора	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
72		7		Теория практика	2	Верхняя, нижняя передача Техника переда	Спорт зал	Сдача контро льных нормат

								ИВОВ
73		9		Теория практика	1	Верхняя подача через сетку Техника	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
74		10		Теория практика	1,5	Групповой блок, страховка Техника действий	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
75		14		Теория практика	2	Перемещение, прием снизу с подачи	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
76		16		Теория практика	1	Верхняя, нижняя передача в парах Техника перед	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
77		17		Теория практика	1,5	Верхняя, нижняя подача	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
78		21		Теория практика	2	Верхняя, нижняя передача в парах Техника	Спорт зал	Сдача контрольных нормативов
79		23		Теория практика	1	Блок на сетке Имитация с места		Сдача контрольных нормативов
80		24		Теория практика	1,5	Бросок теннисного мяча через сетку в		Сдача контрольных нормативов

						прыжке		ивов
81		28		Теория практика	2	Верхняя, нижняя передача Техника перед		Сдача контро льных нормат ивов
82		30		Теория практика	1	Стойка, перемещ ение, страховк а Техника действ		Сдача контро льных нормат ивов
83		31		Теория практика	1,5	Верхняя, нижняя техника передач в парах		Сдача контро льных нормат ивов
84	Апрель	4		Теория практика	2	Верхняя, нижняя подача Подводя щие упр	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
85		6		Теория практика	1	Верхняя передача через сетку в парах	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
86		7		Теория практика	1,5	Верхняя передача в парах техника	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
87		11		Теория практика	2	Блок на сетке Индивид действ	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
88		13		Теория практика	1	Блок на сетке, страхова ние группов	Спорт зал	Сдача контро льных нормат

						действ		ИВОВ
89		14		Теория практика	1,5	Судейств во в игре .Действ правила	Спорт зал	тест
90		18		Теория практика	2	Верхняя, нижняя передача Техника владени я	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
91		20		Теория практика	1	Подача мяча через сетку Подводя щие упр	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
92		21		Теория практика	1,5	Нижняя передача через сетку. Имитац ион. упр	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
93		25		Теория практика	2	Группов ой блок Спец упр	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
94		27		Теория практика	1	Верхняя, нижняя передача в парах Двумя руками	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
95		28		Теория практика	1,5	Кругова я трениро вка Виды упр с тренир	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
96	Май	2		Теория практика	2	Верхняя, нижняя передача в парах	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов

97		4		Теория практика	1	Подача мяча через сетку Спец упр	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
98		5		Теория практика	1,5	Стойка, перемещ ение, страховк а	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
99		9		Теория практика	2	Блок на сетке Индив. упр	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
100		11		Теория практика	1	Группов ой блок Техника блокир	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
101		12		Практика	1,5	Выездна я игра	Спорт зал	Контро льная игра
102		16		Теория практика	2	Верхняя, нижняя передача Индив. действ	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
103		18		Теория практика	1	Подача мяча через сетку Подв. упр	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
104		19		Теория практика	1,5	Отработ ка связок Взаимод играков	Спорт зал	Сдача контро льных нормат ивов
105		23		Практика	2	Выездна я игра	Спорт зал	Контро льная



								игра
106		25		Практика	1	Годовая защита показателей Выездная игра	Спорт зал	Контрольная игра
107		26		Практика	1,5	Годовая защита показателей Выездная игра	Спорт зал	Контрольная игра.
108					157,5			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Астахова Лариса Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022