


ПРИНЯТО  
Педагогический совет  
Протокол №01 от 26.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Лицея-интерната  
«Подмосковный»  
  
К.Э. Симонян  
Приказ №12 от 01.09.2025г.



Частное образовательное учреждение  
«Лицей-интернат «Подмосковный»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительного образования (общеразвивающая)  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол. Сборная»

**Возраст обучающихся:** 15-18 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Уровень программы:** углублённый

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Тишанинов Илья Викторович

п. Каралово, 2025 г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	7
1.4. Учебно-тематический план.....	8
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	8
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>13</b>
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Формы аттестации/контроля.....	14
2.3. Оценочные материалы.....	15
2.4. Методическое обеспечение программы.....	17
2.5. Условия реализации программы.....	23
2.6. Воспитательный компонент.....	23
<b>3. Список литературы.....</b>	<b>28</b>

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций";
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Локальные акты образовательной организации:
- Устав образовательной организации ЧОУ Лицей-интернат "Подмосковный";
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в ЧОУ Лицей-интернат "Подмосковный";
- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ЧОУ Лицей-интернат "Подмосковный".

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения

предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

### **Направленность (профиль) программы:**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

### **Актуальность программы:**

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

### **Отличительные особенности программы:**

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

### **Адресат программы:**

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 15 до 18 лет.

**Уровень освоения программы:** углублённый

**Наполняемость группы:** 10-15 человек.

**Объем программы:**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет 34 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Режим занятий:**

- 1 год обучения - 1 раз в неделю по 1 академическому часу.
- Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

**Форма(ы) обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы может изменяться в течение учебного года. Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно – игровой форме. Результативность полученных знаний и умений определяется в соревнованиях.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, отбор в группы ДЮСШ, а также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

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

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать способность управлять своими эмоциями;
- расширять функциональные способности организма.

**Воспитательные:**

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;

- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные образовательные результаты:**

Воспитанник научится:

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств

Воспитанник получит возможность научиться:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия применять их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- овладеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений и применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

### **1.4. Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, тема	Теория	Практика	Всего
1	Введение в программу	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	1	7	8
3	Специальная физическая подготовка	1	6	7
4	Техническая подготовка	1	6	7
5	Тактическая подготовка	1	5	6
6	Интегральная подготовка	-	4	4
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	3	3
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>36</b>

### **1.5. Содержание учебно-тематического плана**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория:** Задачи спортивной секции. Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола. Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

**Практика:**

*Строевые упражнения:* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

*Упражнения для ног:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для туловища:* наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

*Упражнения для развития силы:* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты:* повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

*Упражнения для развития гибкости:* ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

*Упражнения для развития ловкости:* разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

**Практика:**



*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

*Упражнения для развития игровой ловкости:* подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

*Упражнения для развития оптимальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

#### **Тема 4. Техническая подготовка**

**Теория:** Теория технической подготовки

**Практика:**

*Подводящие упражнения. Упражнения по технике:* бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против тройного блока; розыгрыш

тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

*Техника защиты:* стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

## **Тема 5. Тактическая подготовка**

**Теория:** Теория тактики игры

### **Практика:**

*Индивидуальные тактические действия при передачах:* ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

*Индивидуальные тактические действия при подачах:* чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

## **Тема: 6. Интегральная подготовка**

**Практика:** Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями.

Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

## **Тема 7. Контрольно-проверочные мероприятия**

**Практика:** Контрольное занятие в форме зачета.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

**Место проведения:** спортивный зал, спортплощадка на улице

**Время проведения занятий:**

**Год обучения:** 1 год

**Количество учебных недель:**

**Количество учебных дней:**

**Сроки учебных периодов:** 1 полугодие – сентябрь - декабрь

2 полугодие – январь-май

#### Календарный учебный график

№ занятия	Вид программного материала	Дата план.	Дата факт.
1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	сентябрь	
2.	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	сентябрь	
3.	Блокирование броска. Игра «Мяч капитану»	сентябрь	
4.	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом	октябрь	
5.	Действие нападающего против нескольких защитников	октябрь	
6.	Действия игрока без мяча. Приём мяча сверху, снизу двумя руками	октябрь	
7.	Эстафеты с использованием упражнений с набивным мячом и передач мяча в парах, тройках на месте	октябрь	
8.	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений	ноябрь	
9.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача	ноябрь	
10.	Приём мяча после подачи. Игра в три касания	ноябрь	
11.	Правила волейбола. Игра с заданиями	ноябрь	
12.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов	декабрь	
13.	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения	декабрь	
14.	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	декабрь	
15.	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Приём мяча после подачи	январь	
16.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах	январь	
17.	Судейство по волейболу	январь	
18.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	февраль	
19.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	февраль	

20.	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	февраль	
21.	Совершенствование координационных способностей	февраль	
22.	Совершенствование выносливости	март	
23.	Приём мяча, отражённого сеткой	март	
24.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	март	
25.	Обучение технике прямого нападающего удара	март	
26.	Прямой нападающий удар при встречных передачах	апрель	
27.	Совершенствование координационных способностей	апрель	
28.	Обучение тактике игры	апрель	
29.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	апрель	
30.	Игра в нападении в зоне 3	апрель	
31.	Игра в защите	май	
32.	Совершенствование техники игры в защите	май	
33.	Совершенствование тактики игры в защите	май	
34.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости	май	
35-36	Контрольно-проверочные мероприятия	Сентябрь, декабрь, май	

## 2.2. Формы аттестации/контроля

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики- тестирование физических качеств (контрольные испытания)

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:** мониторинг, соревнования и турниры, сдача нормативов.

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:** наблюдение, беседа, опросы, анкетирование.

### Особенности организации аттестации/контроля:

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

### **2.3. Оценочные материалы**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

### **Контрольные испытания**

#### ***Общесфизическая подготовка***

— *Бег 30 м б х 5 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, испытуемый производит 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 учащийся 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 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.
- *Испытания на точность подачи.* 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 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 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 G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.
- Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

### ***Тактическая и интегральная 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 14-16 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.

## 2.4. Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование.	литература по теме; слайды; карточки с заданием.	скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи; медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование	литература по теме; слайды; карточки с заданием.	скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи; медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка;	литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.	волейбольные мячи; волейбольная сетка; медболы;	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра; помощь в су

	занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир.		резиновая лента	действие.
5-6. Тактическая и интегральная подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир.	литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.	волейбольные мячи; волейбольная сетка; резиновая лента	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра;
7. Контрольные испытания	Практикум: самостоятельные занятия; тестирование;	карточки с заданием.	скакалки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; перекладины; мячи; медболы	контрольные нормативы; помощь в су действие.

### Методические рекомендации:

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.



Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

### ***Игровая подготовка***

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

### ***Интегральная подготовка***

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.\*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

### ***Подготовительные игры.***

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру

верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

**Учебные игры.** Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

**Контрольные игры.** Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Задания в игре по технике.** Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

**Задания в игре по тактике.** Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

#### **Индивидуальные действия в нападении**

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на нападающего у сетки.

1. подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов. 2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с

«накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

### ***Групповые действия в нападении***

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

### ***Командные действия в нападении***

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий

обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

### ***Индивидуальные действия в защите***

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

### ***Групповые действия в защите***

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие. 2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны

4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

### ***Командные действия в защите***

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

## **2.5. Условия реализации программы**

Занятия по программе «Волейбол» проводятся в Лицее-интернате «Подмосковный», имеющем следующее материально-техническое обеспечение:

### **Спортивная база:**

- спортивный зал;
- открытая волейбольная площадка.
- раздевалки (жен, муж)
- душевая, сан узлы

### **Материально-техническое обеспечение:**

- сетка волейбольная – 1 шт.;
- стойки волейбольные – 2 шт.;
- гимнастическая стенка – 4-6 секций;
- гимнастические скамейки – 4-6 шт.;
- гимнастические маты – 6-8 шт.;
- скакалки – 15шт; длинная – 1 шт.;
- мячи набивные – 5 компл.;
- гантели различной массы – 5 компл.;
- мячи волейбольные – 20 шт.;
- мячи теннисные – 50 шт.;

- мячи футбольные – 4 шт.;
- мячи баскетбольные – 4 шт.;
- перекладины настенные – 4-6 шт.;
- судейский набор – 1 шт.;
- табло настенное электронное – 1 шт.;
- лента для теста Абалакова – 2 шт.;
- гимнастический мостик – 2 шт.;
- обручи – 6 шт.;
- магнитная доска – 1 шт.;
- ПК – 1 шт.;
- экран демонстрационный 80х 120см – 1 шт.

#### **Кадровое обеспечение.**

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре волейбол.

### **2.6. Воспитательный компонент**

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием волейболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. **Главной целью** воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным и государственным интересам Российской Федерации и создание условий для формирования дружного, сплочённого спортивного коллектива и самореализации личности.

#### **Задачи воспитательной работы:**

- заложить основы культуры межличностных отношений и совместной деятельности на принципах честности, дружбы, трудолюбия и взаимопомощи;
- продолжить работу по формированию спортивного коллектива через активизацию деятельности каждого ребёнка;
- создавать благоприятные условия для обучающихся в Лицее, обеспечивающие его дальнейшее благополучное развитие, обучение и воспитание;
- способствовать воспитанию мотивации здорового образа жизни;
- развивать способности к формированию эстетических потребностей и вкусов;
- воспитывать духовные ценности, убеждения и модели поведения.

#### **Приоритетные направления воспитательной деятельности**

Воспитательная работа предполагает тесное единство гражданско-патриотического, нравственного, духовного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. В работе с юными волейболистами применяется широкий круг форм и методов воспитания.

### **Формы воспитательной работы**

В качестве форм используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд и общественная деятельность.

### **Методы воспитательной работы**

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

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, член бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышающие чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных действий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность,

смелость, решительность и другие качества. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности. Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалы. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к её достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке и жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.) . Всё это способствует развитие следующих качеств личности:

- стремление к здоровому образу жизни;
- повышение общей и специальной выносливости обучающихся;
- развитие коммуникабельности обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- развитие чувства патриотизма к своему виду спорта, к родному Лицею, городу, стране.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, январь, май
2.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
3.	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года

4.	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность)	в течение учебного года
6.	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года



### **3. Список литературы**

#### **для педагога:**

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус.» пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
- 7.Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

#### **для обучающихся:**

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. . Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. - Спорт . 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. пособие для учреждений образования Росси,15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М.: ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних., Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник., Изд.:Спорт. 2019
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе., Спорт. 2015.
11. Фомин Е.В., Булыкина, Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов.Спорт.2018.

#### **для родителей (законных представителей):**

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: Просвещение, 1989. г.

#### **Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Официальный сайт Международной Федерации волейбола <http://www.fivb.org/>

Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола <http://www.volley.ru/>

<https://volleyflyball.ru>

<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol526681.html>  
<http://www.volley.ru/> <https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>  
<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

### **Информация для карточки в Навигаторе**

**Полное название:** Дополнительная общеобразовательная программа "Волейбол/сборная"

**Публичное название:** "Волейбол/сборная"

**Краткое описание:**

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

#### ***Методы обучения***

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

#### ***Тип занятия***

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

#### ***Формы обучения и режим занятий.***

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Волейбол» проходят периодичностью 1 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 60 минут.

#### ***Срок освоения программы***

Программа базового уровня. Состав группы постоянный. Количество 18-20 человек. Исходя из содержания программы «Волейбол» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 1 год – 34 недели.