

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Больше-Желтоуховская средняя общеобразовательная школа»  
Д. Малая Песочня, Кировский район**

Согласовано  
Директор МКОУДО  
«Дом детского творчества»  
\_\_\_\_\_/Е. Н. Родина\  
От «\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Принята на заседании РМО  
физкультурно-спортивной  
направленности  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_» \_\_\_\_\_ 2024г

Утверждаю: директор МКОУ  
«Больше-Желтоуховская  
Драченникова Е. И. \_\_\_\_\_  
Приказ №129 «05»08. 2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Тематическая направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:  
Филатов Валерий Николаевич  
педагог дополнительного образования  
МКОУ «Больше-Желтоуховская»

Калужская область, д. Малая Песочня  
Кировский район  
2024 г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ</b> .....	3-4
<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
<b>1.1. Пояснительная записка</b> .....	5-9
Направленность программы.....	5
Актуальность программы.....	6
Новизна программы.....	7
Педагогическая целесообразность.....	7
Отличительные особенности программы.....	7-8
Адресат программы .....	8
Объем и срок освоения программы.....	8
Уровень освоения.....	9
Формы организации ОП и виды занятий по программе.....	9
Режим занятий.....	9
<b>1.2 Цель и задачи программы</b> .....	10
<b>1.3. Содержание программы</b> .....	11-15
Учебный план .....	11-12
Содержание учебного плана .....	13
<b>1.4. Планируемые результаты</b> .....	16-17
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
Календарный учебный график .....	18-29
Условия реализации программы.....	18-29
Учебно-методический комплекс программы «Школа туризма».....	29
Материально–техническое обеспечение программы.....	30
Формы аттестации.....	31
Оценочные материалы.....	32
<b>Характеристика уровней освоения дополнительной общеобразовательной программы</b>	
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	40-41
<b>ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ</b> .....	43
<b>ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА</b> .....	

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
<b>Составитель и ответственный за реализацию программы:</b>
Филатов Валерий Николаевич, педагог дополнительного образования
<b>Образовательная направленность:</b>
Спортивно-оздоровительная
<b>Цель программы:</b>
создание условий для воспитания гражданина и патриота с личной ответственностью перед Родиной и за нее, высокой культурой, гуманистической направленностью, умеющего действовать в интересах совершенствования своей личности, общества и Отечества, любящего свою семью, школу, город, Россию; обеспечение прав ребенка на творческое развитие, путем приобщения к формированию позитивных жизненных ценностей в формировании и освоении основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.
<b>Задачи программы:</b>
<b>образовательные:</b> развитие основных физических качеств; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
<b>развивающие:</b> развивать в детях наблюдательность, самостоятельность и инициативу; развивать у детей способности проявлять свои теоретические, практические умения и навыки;
<b>воспитательные:</b> воспитывать такие личностные качества как доброта, честность, взаимопомощь; воспитывать у детей культуру труда и этику общения; воспитывать бережное отношение к природе, родному краю.
<b>Возраст обучающихся:</b>
от 11 до 17 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2021, изменения и дополнения 2023г.
<b>Срок реализации программы:</b>
2 год, 136 часов
<b>Нормативно - правовое обеспечение программы:</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;</li><li>2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год;</li></ol>

3. Национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 281 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (для дистанционных программ)

**Методическое обеспечение программы:**

Материально - техническое обеспечение: спортивный зал, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям, спортивное снаряжение.

Информационное обеспечение:

- разработки занятий в рамках программы;
- тесты и задания для диагностики результативности реализации программы;
- методическая и учебная литература;
- интернет-ресурсы.
- диагностические материалы
- дидактические материалы:
  - мячи;
  - сведения из интернета
  - викторины по темам;

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

**Рецензенты:**

Родина Елена Николаевна, директора МКОУДО «Дом детского творчества» г. Киров Кировский район; Елесина Марина Николаевна, руководитель методического совета МКОУДО «Дом детского творчества» г. Киров Кировский район

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

### Направленность программы.

Данная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой физкультурно - спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год;
3. Национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 281 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» *(для дистанционных программ*

1. Локальных актов школы: Приказ № от .

### Актуальность программы

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку 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.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки. Развитие физкультурно - спортивной деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самостоятельности – спортивной, научной, художественной, технической, социальной и др.

Программа «Волейбол» составлена для работы школьниками среднего и старшего звена и направлена на социокультурную адаптацию, на подготовку его к гражданской и нравственной деятельности. Программа позволяет расширить знания об окружающем мире, укрепить здоровье, воспитать физическую культуру.

### **Новизна программы**

Программа нацелена на подготовку в секциях детей и подростков не только технико-тактической подготовке, но и общефизической подготовке, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики. В ходе работы по предполагаемой программе дети осваивают различные виды деятельности: проблемной, коммуникативной, творческой. Изучение программы стимулирует познавательную деятельность обучающихся в области спорта, направленную на решение проблемы воспитания патриотических и нравственных качеств личности, так актуальных в наше время. Данная программа была разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи в здоровом образе жизни. В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является спортивно – оздоровительная деятельность. Физкультурно - спортивная деятельность относится к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей и служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека. А занятия спортом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа призвана помочь учителю расширить знания детей о спорте, о пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является физкультурно - спортивная деятельность. Физкультурно - спортивная деятельность относится к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей и

служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека. Спортивные игры помогают ребятам укрепить здоровье, отказаться от вредных привычек. Также обусловлена возможностью позитивного воздействия на ребенка за счет его творческой самореализации в процессе сбора, изучения, систематизации различных материалов. Занимаясь по программе, дети не только укрепляют здоровье, но и реализуют свой творческий потенциал, погружаясь в мир спорта.

Как неотъемлемая часть образования, спорт всегда был и остается почвой для общения, неисчерпаемым источником здоровья, развития ребенка. В наши дни ещё сохраняется преемственность обучения детей тем навыкам, которые хранятся в семьях. Это имеет огромное значение и влияние на развитие физических, умственных, духовных и творческих качеств личности ребенка. Данная программа направлена на освоение детьми различных видов деятельности: проблемной, поисково-исследовательской, коммуникативной, творческой.

### **Отличительные особенности программы**

Заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики

### **Адресат программы**

Программа обучения рассчитана на школьников 5-10 классов. Принимаются все желающие мальчики и девочки. Обучение по данной программе будет актуальным для детей, проявляющих интерес к спортивным играм. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Количество детей в группе до 15 человек.

С целью обеспечения образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов к обучению по данной ДООП допускаются дети следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие);
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание);
- соматически ослабленные (часто болеющие дети), согласно медицинским рекомендациям.

### **Объем программы и срок освоения**

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 136 часов. Срок реализации программы – 2 года.

## **Уровень программы**

Стартовый, базовый.

### **Формы организации ОП и виды занятий по программе**

– очная (сочетание аудиторных и выездных занятий) или очно-заочная (сочетание очных занятий и электронного обучения) или дистанционная (заочное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий).

– групповая (занятия проводятся в одновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек) или индивидуальная.

### **Режим занятий**

Занятия объединения проходят 1 раз в неделю в течение 2 академических часов (136 ч. в год). Организация обучения по программе осуществляется на базе МКОУ «Больше – Желтоуховская СОШ».

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся

## 1.2.ЦЕЛЬ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Целью программы** является создание условий для воспитания гражданина и патриота с личной ответственностью перед Родиной и за нее, высокой культурой, гуманистической направленностью, умеющего действовать в интересах совершенствования своей личности, общества и Отечества, любящего свою семью, школу, город, Россию; обеспечение прав ребенка на творческое развитие, путем приобщения к формированию позитивных жизненных ценностей в формировании и освоении основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Для достижения обозначенной цели, ставятся и решаются следующие задачи:**

**образовательные:** развивать основные физические качества;  
формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;  
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

**развивающие:** развивать в детях наблюдательность, самостоятельность и инициативу;  
развивать у детей способности проявлять свои теоретические, практические умения и навыки;

**воспитательные:** воспитывать такие личностные качества как доброта, честность, взаимопомощь; воспитывать у детей культуру труда и этику общения; воспитывать бережное отношение к природе, родному краю.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебно - тематический план

#### 1 год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	20	2	18	Тестирование
5	Тактическая подготовка	15	2	13	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	5	2	3	Наблюдение
7	Соревнования.	2 соревнования			Товарищеские игры
8	Контрольно-переводные испытания	1		1	Нормативы
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

- в 5-11 классах – 34 учебные недели,
- 1 учебная группа.

## 2.2 Учебно - тематический план 2 год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	15	5	10	Тестирование
5	Тактическая подготовка	20	4	16	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	5	2	3	Наблюдение
7	Соревнования.	3			Товарищеские игры
8	Контрольно- переводные испытания	2		2	Нормативы
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	

- Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:
- в 5-11 классах – 34 учебные недели,
  - 1 учебная группа.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Планируемые(ожидаемые)результаты программы:*

*1год обучения*

*Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки)*

**знать:**

- основным понятиям влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- контролировать и оценивать физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правилам использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правилам личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основным правилам игры в волейбол, судейство.

*Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки) уметь:*

- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;
- диагностика результатов познавательно-трудовой, творческой деятельности по принятым критериям и показателям;
- соблюдение норм и правил безопасности;
- умение правильно организовать свое рабочее место, поддерживать порядок во время работы;
- умение работать в коллективе;
- формирование умения понимать причину успеха и неуспеха учебной деятельности, умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации;
- развитие умения выражать свои мысли.

***По окончании программы:***

*Программные требования к уровню воспитанности:* обладать техническими приемами;

- || - играть в волейбол по основным правилам;
  - контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- || -управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

*Программные требования к уровню развития:*

- развиты волевые качества  
правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма  
при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую  
помощь при травмах и несчастных случаях.

## Содержание учебного плана первого года обучения

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

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

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

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

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### 1-ый год обучения (недельная нагрузка - 2 часа)

#### Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола. Основные правила игры волейбол. Гигиена

тренировочного процесса, врачебный контроль

#### Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы. Акробатические упражнения Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения.

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам.

#### Специальная подготовка

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

#### Техническая подготовка

Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

### **Тактическая подготовка**

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход.

Чередование передачи.

Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку.

Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча.

Страховка. Выбор действия:

прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

### **Интегральная подготовка**

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности

и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

### **Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса. Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

### **Педагогический контроль:**

1) контроль за физическим развитием обучающегося;

2) контроль физической и технической подготовленностью. Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

**Физическая подготовка:** тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м - быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

**Техническая подготовка:** стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

**Тактическая подготовка:** действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

## 2-ой год обучения (недельная нагрузка – 2 часа)

### Теоретическая подготовка

Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия . Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль. Основы техники и тактики игры в волейбол. Правила игры волейбол

### Общая физическая подготовка

1.Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силы.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Стреч упражнения.

Статические упражнения.

3.Акробатические упражнения.

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на равновесие.Легкоатлетические упражнения (10ч.)

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжковые упражнения различной сложности.

Челночный бег 3x10м,6x10м,10x10м. 5.Подвижные игры.Спортивные игры. Баскетбол. Гандбол. Волейбол.

### Специальная подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

1. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение

нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами.

### **Техническая подготовка**

**Техника нападения.** Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча. Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

### **Тактическая подготовка**

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

### **Тактика защиты.**

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

### **Интегральная подготовка**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

### **Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре. Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

### **Педагогический контроль**

1) контроль за физическим развитием обучающегося;

2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации контрольные испытания включены в Программу:

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

**Физическая подготовка:** тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

**Техническая подготовка:** стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

**Тактическая подготовка:** действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

**Воспитательная работа:** В программе секции ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях; ориентироваться на положительный образец;

формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении; необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

**РАЗДЕЛ 2.**  
**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ**  
**УСЛОВИЙ**

**2.1. Календарный учебный график**

*1 год обучения*

Периоды учебных занятий и каникул на 2023-2024 учебный год:

- Дата начала 2023-2024 учебного года **1 сентября 2023 года.**

- Дата окончания 2023-2024 учебного года **26 мая 2024 года.**

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	начало	окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней
1 четверть	01.09.2023	27.10.2023	8 недель	40 (без учета 1 сентября)
2 четверть	06.11.2023	30.12.2023	8 недель	40
3 четверть	09.01.2024	24.03.2024	11 недель	52 (за минусом 3 дней)
4 четверть	03.04.2024	26.05.2024	7 недель	35
<b>ИТОГО</b>			<b>34 недели</b>	<b>167</b>

3. Устанавливаются следующие сроки школьных каникул:

Каникулы	Дата		Продолжительность (календарные дни)
	начало	окончание	
осенние	28.10.2023	05.11.2023	9
зимние	31.12.2023	08.01.2024	9
Дополнительные (для 1-х классов)	12.02.2024	18.02.2024	7
весенние	25.03.2024	02.04.2024	9
<b>ИТОГО</b>			<b>27 (34 – для 1-х классов)</b>

**Календарно -тематическое планирование по волейболу 1 год обучения.**

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1	Теория Техника нападения	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока.	<b>1</b>
2	Контрольные испытания ОФП	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	<b>1</b>
3	ОФП Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>1</b>
4	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	<b>1</b>
5	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	<b>1</b>

6	ОФП Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	<b>1</b>
7	ОФП СФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	<b>1</b>
8	Техника защиты Контрольные испытания	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	<b>1</b>
9	СФП ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	<b>1</b>
10	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	<b>1</b>
11	Техника нападения СФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>1</b>
12	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	<b>1</b>

13	ОФП СФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	<b>1</b>
14	Техника нападения Техника защиты	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	<b>1</b>
15	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.	<b>1</b>
16	Техника нападения СФП	Челночный бег с изменением направления.из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте	<b>1</b>
17	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	<b>1</b>
18	Техника нападения Интегральная	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	<b>1</b>
19	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка,	<b>1</b>

	СФП	перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол	
20	Техника нападения Техника защиты	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	<b>1</b>
21	Техника защиты ОФП	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра	<b>1</b>
22	Теория Техника нападения	История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	<b>1</b>
23	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	<b>1</b>
24	Техника нападения Техника защиты	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	<b>1</b>
25	Техника нападения ОФП	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, чел-ночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	<b>1</b>

26	Техника защиты СФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	<b>1</b>
27	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	<b>1</b>
28	СФП Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	<b>1</b>
29	Теория ОФП	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч	<b>1</b>
30	Техника нападения ОФП	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1
31	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега.	<b>1</b>
32	СФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верх-	<b>1</b>

		няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	
33	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.	<b>1</b>
34	СФП Техника нападения	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	<b>1</b>
35	ОФП Техника нападения	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	<b>1</b>
36	Интегральная ОФП	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	<b>1</b>
37	Теория ОФП	Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	<b>1</b>
38	ОФП Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	<b>2</b>
39	Техника защиты ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра	<b>1</b>

		«Перестрелка».	
40	СФП Техника нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам	<b>1</b>
41	Интегральная ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	<b>1</b>
42	Техника нападения Тактика нападения	Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону	1
43	Тактика защиты Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	<b>1</b>
44	ОФП	Круговая тренировка. Учебная игра.	<b>1</b>
45	Техника защиты Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	<b>1</b>
46	СФП Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения	<b>1</b>

47	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега.	<b>1</b>
48	Техника защиты	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	<b>1</b>
49	ОФП Тактика нападения	Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	<b>1</b>
50	Тактика нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении.	<b>1</b>
51	Тактика нападения ОФП	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	<b>1</b>
52	Тактика защиты СФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема	<b>1</b>

		мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	
53	Тактика нападения Техника нападения.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении.	<b>1</b>
54	Тактика защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	<b>1</b>
55	Техника защиты Тактика защиты	Блокирование одиночное.	<b>1</b>
56	Теория ОФП	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов.	<b>1</b>
57	Тактика нападения ОФП	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону	<b>1</b>
58	Тактика защиты Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока	<b>1</b>

		от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	
59	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	<b>1</b>
60	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	<b>1</b>
61	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	<b>1</b>
62	Тактика защиты ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	<b>1</b>
63	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	<b>1</b>
64	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и	<b>1</b>

		максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.	
65	Техника нападения ОФП	Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	<b>1</b>
66	Контрольные испытания ОФП	Тестирование технических приёмов.подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры.	<b>1</b>
67	ОФП Теория	Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<b>1</b>
68	Контрольные испытания ОФП	Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>1</b>

**Календарно - тематическое планирование по волейболу 2 год обучения.**

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1	Теория Техника нападения	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Техника безопасности на занятиях.	<b>1</b>
2	Контрольные испытания ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	<b>1</b>
3	ОФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	<b>1</b>
4	Техника защиты ОФП	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	<b>1</b>
5	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	<b>1</b>

6	ОФП Техника защиты	Развитие гибкости, статические упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	<b>1</b>
7	ОФП СФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	<b>1</b>
8	Техника защиты Контрольные испытания	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх.	<b>1</b>
9	СФП ОФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	<b>1</b>
10	Техника нападения ОФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол. Круговая тренировка.	<b>1</b>
11	Техника нападения СФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	<b>1</b>
12	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой –	<b>1</b>
		на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над	

		собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	
13	ОФП СФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, стреч упражнения.	<b>1</b>
14	Техника нападения Техника защиты	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	<b>1</b>
15	ОФП Техника нападения	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.	<b>1</b>
16	Техника нападения СФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления.из различных и.п.	<b>1</b>
17	Техника нападения ОФП	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	<b>1</b>
18	Техника нападения Интегральная	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	<b>1</b>
19	ОФП СФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	<b>1</b>

20	Техника нападения Техника защиты	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи.	1
21	Техника защиты ОФП	Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.	1
22	Теория Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1
23	ОФП СФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
24	Техника нападения Техника защиты	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
25	Техника нападения ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1
		Подача мяча. Передачи мяча.	
26	Техника защиты СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
27	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1

	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана»	
28	СФП Интегральная	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.	1
29	Теория ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Гигиена и режим юного спортсмена.	1
30	Техника нападения ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача.	1
31	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1
32	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1
33	Интегральная ОФП	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1
34	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1
35	ОФП Техника нападения	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1
		Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	
36	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
37	Теория СФП	Нагрузка и отдых юного спортсмена. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1

38	ОФП Техника нападения	Развитие выносливости. Подвижные игры. Прямой нападающий удар. Поддачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	1
39	Техника защиты ОФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
40	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Прямой нападающий удар.	1
41	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1
42	Техника нападения Тактика нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	1
43	Тактика защиты Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное.	1
44	ОФП	Развитие выносливости. Баскетбол Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	1
45	Техника защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера,	1

	Тактика защиты	принимающего мяча подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	
46	СФП Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов передач. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1
47	Тактика защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Развитие скоростно-силовых качеств	1
48	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	1
49	ОФП Тактика нападения	Круговая тренировка Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1
50	СФП Тактика нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Прямой нападающий удар.	1
51	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1
52	Тактика защиты СФП	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1

53	Тактика нападения Интегральная	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	<b>1</b>
54	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	<b>1</b>
55	Техника защиты Тактика защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	<b>1</b>
56	Теория ОФП	История развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	<b>1</b>
57	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	<b>1</b>
58	Тактика защиты Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи	<b>1</b>
59	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй	<b>1</b>

	ОФП	передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	
60	Техника защиты СФП	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) Блокирование одиночное	<b>1</b>
61	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку Зоны 4(2)	<b>1</b>
62	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перебаты в группировке из различных положений. Падения.	<b>1</b>
63	СФП Техника защиты	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	<b>1</b>
64	Тактика нападения СФП	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	<b>1</b>
65	ОФП Тактика	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	<b>1</b>

66	Контрольные испытания ОФП Техническая	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	<b>1</b>
67	ОФП Теория	ОРУ с отягощением. Группировка, перекуты в группировке из различных положений. Падения. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия	<b>1</b>
68	Контрольные испытания ОФП	Бег 1000м, бег 30м, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	<b>1</b>

Количество групп (объединений) по программе: 1 группа из числа обучающихся 6-11 классов.

В течение года занятия по программе проходят после уроков (кроме выходных и праздничных дней).

Количество занятий в неделю на одну группы 2 часа 1раз на основании СанПиН 2.4.4.3172-14. Занятия проходят по расписанию, утвержденному приказом директора МКОУ «Больше-Желтоуховская СОШ»

Место проведения занятий – большой спортивный зал школы, школьная площадка.

## 2.2. Условия реализации программы

### Учебно–методический комплекс программы

#### Методические ресурсы:

**Материально-техническое.** Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24х12м.

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

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи волейбольные - 20 шт.

**Информационное обеспечение:** методическая литература, видео и интернет источники.

**Методические материалы.** Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. 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.

Для успешной реализации программы используются

## 2.3. Формы аттестации (контроля)

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия, итоговая – в конце учебного года.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*вводный* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

*текущий* - выполнение учащимися заданий по темам;

*итоговый* - участие в конкурсах, тестирование.

№	Вид аттестации	Формы аттестации	
		теория	практика
1.	Входящий контроль	Собеседование по вопросам	
	Текущая	- устное тестирование; - письменный опрос	- практическая работа
	Промежуточная	- устное тестирование; - практические задания - беседа	- практическая работа;
	Итоговая	- тестирование; - зачет;	- практическая работа

**Формы подведения итогов реализации программы:** (соревнования).

- Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

## 2. 4 Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, конкурсов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

### Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
Туристские навыки	Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
		Максимальный уровень	10	
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка</b>				
Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации,	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи	1	Наблюдение

	идущей от педагога	педагога		
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

### Мониторинг личностного развития ребенка

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Морально - волевые качества</b>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на 1/2 занятия;	1	Наблюдение
		Более чем на 1/2 занятия	5	
		На все занятие	10	
2. Воля	Способность активно	Волевые усилия ребенка	1	Наблюдение

	побуждать себя к практическим действиям	побуждаются извне Иногда- самим ребенком; Всегда самим ребенком	5 10	
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводит к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблюдение
<b>2. Ориентационные качества</b>				
1.Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетирование
2.Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
<b>3.Поведенческие качества</b>				
1.Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору))	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблюдение
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в	1 5 1	Наблюдение

	собственн ые	общих делах	0	
3. Тип сотрудничеств а	Умение работать в коллектив е	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

Критерии оценки личностного развития:

- 10 – 12 баллов – низкий уровень развития;
- 13 – 21 балл – средний уровень развития;
- 22 – 30 баллов – высокий уровень развития

***Оценочные материалы для мониторинга личностного развития учащегося:***

**1. Организационно-волевые качества:**

- Терпение. Это качество хотя и дано ребенку от природы, поддается направленному формированию и изменению. При оценивании его уровня, наивысший балл – 3 ставится за то, что у ребенка хватает силы выполнять задания в течение всего занятия, без внешних побуждений.
- Воля. Данное качество также можно формировать с раннего возраста. Высшим баллом оценивается способность ребенка выполнять определенную деятельность за счет собственных волевых усилий, без побуждения извне со стороны педагога. Терпение и воля вырабатываются методом постоянного контроля ребенка за собственным поведением. Еще одним условием воспитания этих качеств является выработка у ребенка веры в свои силы, избавления от страха пере неудачей. Также большое значение имеет поощрение ребенка за самые незначительные успехи в проявлении терпения и воли.
- Самоконтроль. Показывает, способен ли ребенок подчиняться требованиям, достигать намеченных результатов. Формы самоконтроля могут быть самыми разными: за собственным вниманием, своей памятью, за собственными действиями и т.д.

Для диагностики вышеперечисленных личностных качеств детей используется метод наблюдения.

**2. Ориентационные качества:**

Для определения уровня самооценки используется методика «Лесенка» (В.Г. Щур): Рисуем на листе бумаги лестницу из 10 ступенек. Показываем ребенку лесенку и говорим, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки. На второй, чуть-чуть получше, а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие, добрые и умные мальчики и девочки. На какую ступеньку поставил бы ты себя?

**Обработка результатов:**

- 1-3 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная);
- 4-7 ступенька - средний уровень самооценки (правильный);
- 8-10 ступенька - высокий уровень самооценки (завышенная).

Для определения уровня интереса к занятиям используется методика «Устойчивость интересов».

Инструкция: В течение 3 минут напишите как можно больше слов. Как можно больше! Затем за 3 минуты напишите как можно больше слов, относящихся к занятию в вашем творческом объединении. Подсчет данных.

Подсчитайте процентное отношение слов, непосредственно связанных с предпочитаемой деятельностью или областью знаний, к общему количеству всех написанных слов. Если полученный процент к предпочитаемому виду деятельности выше процента общего количества, значит, у ребенка высокий уровень устойчивости интереса к предмету деятельности.

### 3. Поведенческие качества.

Сотрудничество (способность ребенка принимать участие в общем деле). Совместная деятельность связана с распределением функций между участниками и предполагает умение ребенка: считаться с мнением других, в чем – то ограничивать себя, проявлять инициативу. В таблице выделены несколько уровней сотрудничества.

Диагностироваться тип сотрудничества будет с помощью наблюдения.

### 4. Творческие способности

Творческие способности - это индивидуальные особенности качества человека, которые определяют успешность выполнения им творческой деятельности различного рода.

Для исследования творческих способностей будет использоваться тест «Творческий потенциал», направленный на выявление творческого потенциала детей и умения находить нестандартное решение, методику определения уровня воображения.

### **Тест «Творческий потенциал»**

Выберите один из вариантов ответов.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен:

- а) да;
- б) нет, он и так достаточно хорош;
- в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира:

- а) да, в большинстве случаев;
- б) нет;
- в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете:

- а) да;
- б) да, при благоприятных обстоятельствах;
- в) лишь в некоторой степени.

4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить:

- а) да, наверняка;
- б) это маловероятно;
- в) возможно.

5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите свое начинание:

- а) да;

- б) часто думаете, что не сумеете;
  - в) да, часто.
6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете:
- а) да, неизвестное вас привлекает;
  - б) неизвестное вас не интересует;
  - в) все зависит от характера этого дела.
7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства:
- а) да;
  - б) удовлетворяетесь тем, чего успели добиться;
  - в) да, но только если вам это нравится.
8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все:
- а) да;
  - б) нет, вы хотите научиться только самому основному;
  - в) нет, вы хотите только удовлетворить свое любопытство.
9. Когда вы терпите неудачу, то:
- а) какое-то время упорствуете, вопреки здравому смыслу;
  - б) махнете рукой на эту затею, так как понимаете, что она нереальна;
  - в) продолжаете делать свое дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.
10. По-вашему, профессию надо выбирать, исходя из:
- а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;
  - б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
  - в) преимуществ, которые она обеспечит.
11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?
- а) да;
  - б) нет, боитесь сбиться с пути;
  - в) да, но только там, где местность вам понравилась и запомнилась.
12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось:
- а) да, без труда;
  - б) всего вспомнить не можете;
  - в) запоминаете только то, что вас интересует.
13. Когда вы слышите слово на незнакомом вам языке, то можете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения:
- а) да, без затруднений;
  - б) да, если это слово легко запомнить;
  - в) повторите, но не совсем правильно.
14. В свободное время вы предпочитаете:
- а) остаться наедине, поразмыслить;
  - б) находиться в компании;
  - в) вам безразлично, будете ли вы одни или в компании.
15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только когда:
- а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
  - б) вы более-менее довольны;
  - в) вам еще не все удалось сделать.

16. Когда вы одни:

- а) любите мечтать о каких-то даже, может быть, абстрактных вещах;
- б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
- в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашей работой.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

- а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;
- б) вы можете делать это только наедине;
- в) только там, где будет не слишком шумно.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

- а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;
- б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;
- в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Подсчитайте очки, которые вы набрали, таким образом:

за ответ «а» — 3 очка;

за ответ «б» — 1;

за ответ «в» — 2.

Вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы вашей любознательности;

вопросы 2, 3, 4, 5 — веру в себя; вопросы 9 и 15 — постоянство; вопрос 10 —

амбициозность; вопросы 12 и 13 — «слуховую» память; вопрос 11 — зрительную

память; вопрос 14 — ваше стремление быть независимым; вопросы 16, 17 —

способность абстрагироваться; вопрос 18 — степень сосредоточенности. Общая сумма набранных очков покажет уровень творческого потенциала.

49 и более очков. В вас заложен значительный творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 очков. У вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете

теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы,

которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам творчески проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее очков. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, быть может, вы просто недооценили себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.

## **2.5 Список литературы для учащихся и родителей**

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П.  
Примерные программы для системы  
дополнительного образования детей: ДЮСШ,  
СДЮШОР. Волейбол, М.:2019 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.:2019 г.

## **Список литературы для педагога**

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон.  
\_ М.: АСТ: Астрель, 2020 г;
2. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры.  
под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и  
спорт, 2018 г.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение,  
2018 г.
4. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому  
воспитанию, М. 2019 г.
5. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического  
воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;
6. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-  
юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного  
совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский  
спорт,  
2004;



