

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский техникум транспорта и сервиса»

СОГЛАСОВАНО

Штабом воспитательной работы
протокол от «02» июня 2025 г. № 6

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 251-ОД
от «01» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
спортивной направленности
«Волейбол»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год, 72 ч

Возрастная категория: 15–18 лет

Форма обучения: очная

Программа реализуется на внебюджетной
основе

ID-номер программы в Навигаторе: 29588

Разработчики:

Ткачёв Александр Олегович,
педагог дополнительного
образования; Наделяева
Марина Сергеевна, методист

Красноярск, 2025

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	8
3.	Формы контроля и оценочные материалы	14
4.	Организационно–педагогические условия реализации программы	19
5.	Список литературы	23
	Приложение 1– Календарный учебный график	25
	Приложение 2– Тест	30

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – ДООП или программа) спортивной направленности «Волейбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 24.07.1998 г. № 124–ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказа Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- письма Министерства образования и науки РФ, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» от 07.12.2018 г.;
- письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Федерального закона от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- распоряжения Правительства РФ от 28.12.2021 г. № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года»;
- письма Министерства просвещения РФ от 7.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и

социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Устава КГАПОУ «КТТиС», локальных актов, других нормативно-правовых и нормативно-методических документов техникума.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – спортивная.

Язык реализации: программа реализуется на русском языке.

Уровень сложности освоения программы – базовый. Зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие нормативы по общефизической подготовке.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с учетом федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание, как эффективного инструмента укрепления здоровья и развития физических способностей обучающихся, повышение у них мотивации к здоровому образу жизни, воспитание социально-активной личности, профилактика вредных привычек и употребление наркотических веществ.

Волейбол – спортивная командная игра с мячом, один из самых популярных видов спорта с разнообразным двигательным содержанием. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках.

Игра оказывает благотворное влияние на формирование активной и творческой личности, развитие физической силы и способностей. В игре интересен процесс постоянной смены участников игры, игровых ситуаций; необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Участникам приходится самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций, намечать цель, взаимодействовать с партнерами.

Регулярные занятия волейболом: совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, развивают мускулатуру, укрепляют нервную систему; а так же способствуют психическому здоровью, умению управлять эмоциями, развитию логического мышления и лидерских качеств, преодолению определенных комплексов; формируются навыки адаптации в обществе, профессиональной ориентации.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что позволяет решить проблему занятости обучающихся во внеурочное время, формирование физических качеств, удовлетворение потребности в движении, оздоровление и поддержание функциональности их организма, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа «Волейбол» позволят обучающимся восполнить недостаток навыков, двигательной активности и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на

изучение данного раздела в учебной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы благотворно воздействует на все системы развивающегося организма и имеет оздоровительный эффект.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Программа адаптирована под имеющиеся материально–технические условия, предполагает проведение занятий в спортивном зале и тренажерном зале. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Занятия позволяют углубленно изучить и освоить дополнительные навыки игры в волейбол, которые понадобятся для более успешного освоения программы.

Цель программы: формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся, их гармоничному развитию как членов общества, развитие их морально–волевых качеств и физических навыков через занятие спортивной игрой в волейбол, пропаганда ЗОЖ.

Задачи реализации программы:

- популяризация волейбола и привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование чувства патриотизма и гордости за спортивные достижения спортсменов России.
- укрепление здоровья обучающихся, развитие навыка бережного отношения к здоровью, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся: двигательные способности, координация движений, гибкость, быстрота реакции, память, внимание, воображение, ориентирование в пространстве;
- расширение теоретической базы знаний, обучение техническим и тактическим приёмам спортивных игр в волейбол, дать знания и умения в области раздела физической культуры и спорта;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях волейболом;

- повышение уровня мотивации к занятиям физической культуры;
- формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- обучение правилам регулирования физических нагрузок и регулирования психического состояния;
- формирование нравственно–этических компетенций обучающихся;
- воспитание морально–волевых качеств обучающихся: смелости, настойчивости, ответственности, дисциплинированности, самообладания, активности и целеустремлённости;
- воспитание чувства коллективизма (дружбы), взаимопомощи и взаимовыручки;
- формирование позитивной психологии общения, коллективного взаимодействия;
- повышение интереса обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиадах техникума, в районных, краевых соревнованиях по волейболу;
- формирование отношения к спортивной игре в волейбол как возможной области будущей деятельности;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Категория обучающихся – девушки и юноши в возрасте 15 – 18 лет. Программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся данной категории. Количество обучающихся в группе 6-20 человек. Группы комплектуются по желанию обучающихся и родителей (законных представителей), на основании заявления и имеющегося врачебного допуска к занятиям «Волейбол».

Срок реализации программы – 1 год. Количество часов на освоение программы –72 часа.

Форма организации образовательной деятельности и режим занятий. Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке двух часов, занятия проводятся 2 раза в неделю, по 1 часу. Продолжительность одного часа учебных занятий составляет 45 мин.

Расписание занятий утверждается директором техникума и составляется с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Форма организации образовательной деятельности: практическое занятие, комбинированное, соревновательное; групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах и подгруппах.

Освоение программы на базовом уровне включают общую физическую подготовку, освоение основных технических и тактических элементов игры волейбол и освоение специализированных знаний.

В программе предусмотрены часы на изучение и совершенствование тактических приёмов, психологической подготовке, соревновательной

деятельности, что способствует овладению теоретическими и практическими основами игры в волейбол; приобретению необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.

Участие в соревнованиях позволяет обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности, сориентироваться им на достижение наивысших результатов в освоении игры волейбол, войти в сборную команду техникума.

Планируемые результаты. К концу обучения по ДООП «Волейбол» обучающиеся должны

знать:

- значение волейбола в развитии физических способностей;
- значение правильного режима дня спортсмена;
- сведения об истории волейбола, о современных передовых волейболистах, командах;
- правила личной гигиены, гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, безопасного поведения во время занятий волейболом;
- причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение;
- теоретические основы игры в волейбол, правила игры;
- индивидуальные, групповые и командные действия, тактику нападения, тактику защиты;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- основное содержание правил соревнований по волейболу, жесты волейбольного судьи;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь:

- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- владеть техникой и тактикой игры во время игровых ситуаций на площадке;
- применять в игре изученные технико–тактические действия (техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите, техникой верхних

передач и передач снизу, техникой верхнего и нижнего приема мяча, техникой подачи мяча снизу, техникой верхней прямой подачи мяча и нападающего удара, техникой блокировки в защите, и т.д.);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом и на соревнованиях;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- проводить специальную разминку для волейболиста;
- организовывать свои личные тренировочные занятия самостоятельно;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- приобретать опыт в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: личностные, метапредметные.

Личностные – воспитание через средства спортивной деятельности, игры в волейбол, положительных качеств личности, коллективное взаимодействие и сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни.

Метапредметные – развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Результаты обучения: предметные – сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (волейболу); планируемые личностные и метапредметные результаты; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста; участие в соревнованиях различного уровня.

2. Содержание программы

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с учебным планом, с календарным учебным графиком.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Основы командной игры в волейбол.	1	1	-	Беседа, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение.

2.	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).	20	2	18	Тестирование, выполнение практических заданий. педагогическое наблюдение.
3.	Промежуточная аттестация.	1	-	1	Выполнение тестовых заданий.
4.	Техническая подготовка.	30	2	28	Тестирование, выполнение практических заданий. педагогическое наблюдение.
5.	Тактическая подготовка.	14	2	12	Тестирование, выполнение практических заданий. педагогическое наблюдение.
6.	Психологическая подготовка.	2	2	-	Беседа, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
7.	Спортивные соревнования по волейболу.	3	-	3	Участие в соревнованиях
8.	Итоговая аттестация	1	-	1	Выполнение тестовых заданий.
Итого:		72	9	63	

Календарный учебный график составлен в соответствии с учебным планом, где отражены темы занятий, организационные формы обучения, количество выделяемых часов, место проведения и т.п. (приложение 1).

Содержание учебного плана.

Содержание включает непосредственно обучение правилам игры в волейбол, изучение правил безопасности при игре. Основными разделами курса являются: общая физическая и специальная подготовка, основы техники и тактики игры. Программой предусмотрены задания, как для индивидуального, так и для группового выполнения.

1. Вводное занятие. Основы командной игры в волейбол.

Организационное занятие. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Волейбол». Цели и задачи обучения. Беседа с обучающимися Приём заявлений и медицинских допусков. Входной контроль – диагностика обучающихся. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Значение занятий спортом в жизни человека. Физическая культура и спорт в России. История возникновения и развития волейбола.

Гигиена тренировочного процесса. Режим, правильное питание. Врачебный контроль на занятиях. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Сведения о строении и функциях организма человека.

Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.

Практика. Входной контроль – диагностика обучающихся.

2. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).

Теория. Правила разминки. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно–спортивных занятиях, самоконтроль.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Подвижные спортивные игры, игры с предметами, специальные эстафеты.

Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки). 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. Упражнения на развитие прыгучести (приседания, разнообразные виды прыжков). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты (различные виды беговых упражнений, эстафеты). Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

3. Промежуточная аттестация.

Выполнение тестовых заданий.

4. Техническая подготовка.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Правила

и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Техническая подготовка:

- стойки в сочетании с перемещениями;
- передачи мяча сверху и снизу в парах;
- приём мяча сверху через сетку;
- нижняя прямая подача;
- сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной);
- передачи мяча в сочетании с перемещениями;
- приём мяча, направленного ударом (в парах);
- нижняя прямая подача;
- верхняя подача в стену;
- двойной шаг, скачок, остановка прыжком;
- встречная передача вдоль сетки и через сетку;
- приём сверху нижней прямой подачи;
- верхняя прямая подача через сетку;
- сочетание перемещений и технических приёмов в защите;
- передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру;
- чередование приемов мяча сверху и снизу;
- подача в заданную часть площадки;
- сочетание перемещений и технических приемов в защите;
- передача мяча со сменой мест;
- прием снизу верхней прямой подачи;
- соревнования на точность выполнения подачи;
- передача мяча в тройках, стоя на одном месте;
- прием мяча снизу через сетку;
- соревнования на количество подач без промаха;
- прямой нападающий удар по закрепленному мячу;
- техника блокирования
- прием снизу мяча, направленного ударом;
- передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4);
- нападающий удар по закрепленному мячу;
- одиночное блокирование;
- передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6);
- совершенствование техники стоек и перемещений;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером;
- одиночное и групповое блокирование;
- передача мяча над собой;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером;
- многократные чередования приемов мяча сверху и снизу;
- совершенствование техники стоек и перемещений;
- многократные передачи мяча над собой в движении;

- нападающий удар после передачи из зоны 3;
- совершенствование техники передачи мяча;
- многократные чередования приемов и передач сверху и снизу;
- совершенствование техники приемов мяча;
- совершенствование техники выполнения подачи;
- одиночное блокирование;
- нападающий удар после передачи из зоны.

Техника выполнения верхнего приема. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена.

Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.

5. Тактическая подготовка.

Теория. Тактическая подготовка. Взаимосвязь техники и тактики. Самостоятельное принятие правильного решения и быстрого его выполнения в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика. Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обращение внимания на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Теория. Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Практика. Выбор места при действиях с мячом: для выполнения второй передачи (у сетки стоя лицом и спиной в направлении передачи, из глубинны площадки – лицом); для выполнения подачи (верхняя боковая и при чередовании нижних и верхних подач); для нападающего удара. Чередование способов подач. Подача верхняя прямая на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча. Подача нижняя на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача игрокам в зоны 3 и 4, к которым передающий обращен лицом. Вторая передача (из зоны 3) игрокам в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним (чередование). Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке). Имитация нападающего удара.

Теория. Тактика нападения. Групповые действия.

Практика. Групповые действия игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 (чередование). Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и

2 при первой передаче – для нападающего удара. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач). Игроков зон 6, 1, 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач – для второй передачи, при приеме подач – для удара).

Теория. Тактика нападения. Командные действия.

Практика. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому подающий обращен лицом и спиной (чередование). Прием верхних подач и первая подача в зону 2, вторая подача в зоны 3 и 4. Прием верхней прямой подачи первая передача игроку, к которому нападающий стоит спиной.

Теория. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Практика. Индивидуальные действия при приеме верхней боковой подачи. При блокировании (одиночном). При страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих. При действиях с мячом.

Выбор способа приема подачи: сверху (нижней), снизу двумя руками, сверху двумя руками с падением (верхней). Выбор способа приема мяча от обманных приемов: сверху, сверху с падением, снизу двумя руками и одной рукой, снизу с падением. Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов: снизу, снизу с падением, сверху, сверху с падением. Зонное блокирование.

Теория. Тактика защиты. Групповые действия.

Практика. Взаимодействие игроков внутри линий и между ними. Взаимодействие игроком задней линии: игроков зон 1, 6, 5 между собой (страховка партнера при приеме мяча от верхних подач, нападающих ударов, обманных приемов). Взаимодействия игроков передней линии: игроков, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующими (игроком зоны 3). Взаимодействие игроков задней и передней линии: игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2.

6. Психологическая подготовка.

Беседа, практические задания, упражнения на темы, связанные с физической активностью и психологическим здоровьем, профилактикой стресса. А так же воспитание высоких моральных качеств, формирование у обучающихся 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.

7. Промежуточная аттестация.

Выполнение тестовых заданий.

8. Спортивные соревнования по волейболу.

Теория. Совершенствование индивидуальных и групповых действий в игре. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и

обязанности. Права и обязанности игроков. Участие в контрольных играх и соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико–тактической и интегральной подготовки.

9. Итоговая аттестация.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации: тестирование.

3. Формы контроля и оценочные материалы

Комплект контрольно–оценочных средств разработан на основе рабочей программы по волейболу и учебного плана, является частью ДООП «Волейбол».

Виды контроля реализации программы.

Диагностика проводится в начале обучения с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определения природных физических качеств и готовности к занятиям волейболом.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Промежуточная аттестация (промежуточный контроль) предусмотрена в середине обучения с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) проводится по итогам освоения ДООП, в конце обучения.

Формы проведения контроля: беседа, педагогическое наблюдение – выполнение практических заданий педагога, тестирование, учебная игра, участие в соревнованиях, в товарищеских играх.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

Название раздела, темы	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Вводное занятие. Основы командной игры в волейбол.	Посещаемость, успеваемость, диагностика	Тестовые задания	Тестовые задания

Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).	Посещаемость, успеваемость, учебные игры	Выполнение нормативов Тестовые задания	Выполнение нормативов, тестовые задания
Техническая подготовка	Посещаемость, успеваемость, учебные игры	Выполнение нормативов, тестовые задания	Выполнение нормативов, тестовые задания
Тактическая подготовка	Посещаемость, успеваемость, учебные игры	Выполнение нормативов, тестовые задания	Выполнение нормативов, тестовые задания
Психологическая подготовка	Овладение приемами	Тестовые задания	Тестовые задания
Спортивные соревнования по волейболу	Тестовые задания, участие в контрольных играх и соревнованиях	Тестовые задания, участие в контрольных играх и соревнованиях	Тестовые задания, участие в контрольных играх и соревнованиях

Средства контроля.

Основной показатель работы по программе «Волейбол» – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде выполнения тестовых заданий (тестирование и контрольные упражнения). Проведение товарищеских игр, оценка действий игроков в соревновательном формате.

Диагностика проводится в начале учебного года. Предварительное тестирование в середине учебного года, итоговое контрольное тестирование в конце учебного года. Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и провести анализ учебно–воспитательного процесса.

Практические задания для текущего и промежуточного контроля по общефизической подготовке.

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся 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 обучающийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Практические задания для итогового контроля. Техническая подготовка. 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 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый обучающийся 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»). Обучающийся находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения.

1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных.

Проведение товарищеских игр, оценка действий игроков в соревновательном формате.

Критерии и формы оценивания образовательных результатов.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по теоретической подготовке, сдачу контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может

выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить два тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по пятибалльной системе.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1) Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2) Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

3) Для оценки прыгучести возможно использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой – вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте – поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один–два шага.

В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

4) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И. П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

5) Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг

другу. Разрешается одна попытка. После 10–15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оценка уровня технической подготовки. Оценка уровня технико–тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1) Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2) Техничко–тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные испытания	Количество выполненных заданий
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5
2.	Подача на точность верхняя прямая по зонам – в прыжке	3
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4–5 (2–й год с низкой передачи)	3
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4

Нормативы по общей физической подготовке.

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10–15 минутной разминки дается старт.

Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка.

Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью

до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Прыжок в высоту с места – описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности волейболистов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно–силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из–за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из–за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке включает в себя – тестирование (приложение 2). Цель тестирования закрепление у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. Тестовые задания предполагают выбор одного или несколько ответов (множественный выбор). На каждый вопрос теста предлагается 2–5 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 20 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «–» при отрицательном.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по виду направления программы. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

4. Организационно–педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение – реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей, с учетом квалификационных требований.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей обучающихся.

Материально – техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный игровой зал КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса», с волейбольной разметкой площадки и тренажерный зал.

Для прохождения данной программы необходимо:

- оборудование и спортивный и инвентарь:
- основное: сетка волейбольная со стойками – комплект, мячи волейбольные – 10 шт.;
- дополнительное и вспомогательное: свистки, насос со штуцером и иглой, мячи набивные (масса 1–5 кг) – 10 шт., стойки для обводки, скакалки гимнастические – 10 шт., гантели разного веса, часы – секундомер, гимнастические скамейки, перекладины для подтягивания в висе – 5–7 шт., гимнастические стенки, гимнастические маты, аптечка;
- спортивная экипировка, форма женская и мужская;
- техническое оснащение: проектор, ноутбук.

Учебно–методическое и информационное обеспечение.

Дидактические материалы:

- видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
- тематическая литература.

Видеозаписи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Программа предусматривает различные формы и методы обучения:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- теоретическое обсуждение вопросов;
- спортивные игры;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- соревнования (районных, городских);
- работа с учебной литературой;
- зачеты, тестирование.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Расписание занятий составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в техникуме.

На самостоятельное обучение выносятся теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Контроль педагогом дополнительного образования осуществляется исходя из беседы с обучающимся, педагогического наблюдения, диагностики, тестирования. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет педагогу дополнительного образования анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание педагогом характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом – один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов – в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико–тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков.

Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого– педагогические приемы: разъяснение и убеждение, внушение, отвлечение внимания. Приемы саморегуляции: самоприказ, самовнушение, отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять

целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа педагога дополнительного образования решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты обучающегося, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции педагога дополнительного образования при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной, что даёт возможность поступательного развития коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества педагога дополнительного образования с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс;
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом.

В работе с обучающимися применяется широкий круг воспитательных средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

5. Список литературы

1. Альянов Ю. Н. Физическая культура: Учебник для СПО / Ю. Н. Альянов, И. А. Письменский. – М: Юрайт, 2021. – 493 с. <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-491233>
2. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: Учебник для СПО / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М: Юрайт, 2021. – 176 с. <https://urait.ru/book/organizaciya-i-provedenie-vneurochnoy-deyatelnosti-po-fizicheskoy-kulture-495445>
3. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2021.– 254 с. <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-492770>
4. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2020.– 441 с. <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-506926>
5. Алхасов Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: Учебник для СПО / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М: Юрайт, 2021. – 317 с. <https://urait.ru/book/bazovye-i-novye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-s-metodikoy-prepodavaniya-sportivnye-igry-497031>
6. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум для СПО. – М: Юрайт, 2021. – 216 с. <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-488234>
7. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: Учебник для СПО / Д.С. Алхасов, С. Н. Амелин. – М: Юрайт, 2021. – 270 с. <https://urait.ru/book/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obsheobrazovatelnyim-programmam-494536>
8. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: Учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – М: Юрайт, 2019. – 793 с. <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-475600>
9. Корнеева Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника: Учебное пособие для СПО / Е.В. Корнеева [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 322 с. <https://urait.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-487323>
10. Литвинов С. А. Методика обучения физической культуре.

Календарно-тематическое планирование: Учебное пособие для вузов. – М: Юрайт, 2021. – 413 с. <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-494558>

11. Малкин В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов: Учебное пособие для СПО / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, В. Н. Люберцев. – М: Юрайт, 2021. – 96 с. <https://urait.ru/book/psihologicheskie-metody-podgotovki-sportsmenov-495737>

12. Поливаев А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2021. – 103 с. <https://urait.ru/book/bazovye-i-novye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-sorevnovaniya-po-igrovym-vidam-sporta-495770>

13. Родионова А. В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: Учебник для СПО / А. В. Родионова [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 251 с <https://urait.ru/book/podgotovka-pedagoga-dopolnitelnogo-obrazovaniya-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-psihologicheskoe-soprovozhdenie-v-detsko-yunosheskom-sporte-495752>

14. Родионов В. А. Спортивная психология: Учебник для СПО / В. А. Родионов [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 367 с. <https://urait.ru/book/sportivnaya-psihologiya-495732>

15. Родионова В. А. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: Учебное пособие для вузов / В. А. Родионова [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 211 с. <https://urait.ru/book/psihologicheskoe-soprovozhdenie-detsko-yunosheskogo-sporta-493891>

16. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2021. – 124 с. <https://urait.ru/book/psihologiya-lichnosti-sportsmena-495735>

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	17	по расписанию	теоретическое занятие	1	Вводное занятие. Основы командной игры в мини-футбол. Инструктаж по технике безопасности.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	22	по расписанию	теоретическое занятие	1	Общая физическая и специальная подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	24	по расписанию	практическое занятие	1	Подвижные спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	29	по расписанию	практическое занятие	1	Подвижные игры с предметами	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Октябрь	1	по расписанию	практическое занятие	1	Подвижные специальные эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
6	Октябрь	6	по расписанию	практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы и быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Октябрь	8	по расписанию	практическое занятие	1	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Октябрь	13	по расписанию	практическое занятие	1	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Октябрь	15	по расписанию	практическое занятие	1	Упражнения для развития прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Октябрь	20	по расписанию	практическое занятие	1	Гимнастические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Октябрь	22	по расписанию	практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц	Спортивный зал	Текущий контроль

12	Октябрь	27	по расписанию	теоретическое занятие	1	Техника игры в волейбол	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Октябрь	29	по расписанию	практическое занятие	1	Передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Ноябрь	5	по расписанию	практическое занятие	1	Прием мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Ноябрь	10	по расписанию	практическое занятие	1	Подача в заданную часть площадки	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Ноябрь	12	по расписанию	теоретическое занятие	1	Передача мяча со сменой мест	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Ноябрь	17	по расписанию	практическое занятие	1	Соревнования на точность выполнения подачи	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Ноябрь	19	по расписанию	практическое занятие	1	Передача мяча в тройках	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Ноябрь	24	по расписанию	теоретическое занятие	1	Прием мяча снизу через сетку	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Ноябрь	26	по расписанию	практическое занятие	1	Нападающий удар по закреплённому мячу	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Декабрь	1	по расписанию	практическое занятие	1	Блокирование	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Декабрь	3	по расписанию	теоретическое занятие	1	Тактика игры в волейбол	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Декабрь	8	по расписанию	практическое занятие	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Декабрь	10	по расписанию	практическое занятие	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Декабрь	15	по расписанию	практическое занятие	1	Тактика защиты. Индивидуальные действия	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Декабрь	17	по расписанию	практическое занятие	1	Тактика защиты. Индивидуальные действия	Спортивный зал	Текущий контроль

27	Декабрь	22	по расписанию	теоретическое занятие	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Декабрь	24	по расписанию	практическое занятие	1	Игра	Спортивный зал	Промежуточный контроль
29	Декабрь	29	по расписанию	практическое занятие	1	Промежуточная аттестация.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Январь	19	по расписанию	теоретическое занятие	1	Общая физическая и специальная подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Январь	21	по расписанию	практическое занятие	1	Подвижные спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Январь	26	по расписанию	практическое занятие	1	Подвижные игры с предметами	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Январь	28	по расписанию	практическое занятие	1	Подвижные специальные эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Февраль	2	по расписанию	практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы и быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Февраль	4	по расписанию	практическое занятие	1	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Февраль	9	по расписанию	практическое занятие	1	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Февраль	11	по расписанию	практическое занятие	1	Упражнения для развития прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Февраль	16	по расписанию	практическое занятие	1	Гимнастические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Февраль	18	по расписанию	практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Февраль	25	по расписанию	теоретическое занятие	1	Техника игры в волейбол	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Март	2	по расписанию	практическое занятие	1	Передача мяча в тройках	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Март	4	по расписанию	практическое	1	Совершенствование техники стоек и перемещений	Спортивный	Текущий

				занятие			зал	контроль
43	Март	11	по расписанию	практическое занятие	1	Нападающий удар по мячу	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Март	16	по расписанию	практическое занятие	1	Одиночное и групповое блокирование	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Март	18	по расписанию	практическое занятие	1	Передача мяча над собой	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Март	23	по расписанию	практическое занятие	1	Чередование приемов мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Март	25	по расписанию	практическое занятие	1	Многократные передачи мяча над собой в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Март	30	по расписанию	практическое занятие	1	Нападающий удар после передачи из зоны 3	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Апрель	1	по расписанию	практическое занятие	1	Совершенствование техники передачи мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Апрель	6	по расписанию	практическое занятие	1	Совершенствование техники передачи мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Апрель	8	по расписанию	практическое занятие	1	Совершенствование техники приема мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Апрель	13	по расписанию	практическое занятие	1	Совершенствование техники приема мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Апрель	15	по расписанию	практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения подачи	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Апрель	20	по расписанию	практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения подачи	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Апрель	22	по расписанию	практическое занятие	1	Соревнования на точность подач	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Апрель	27	по расписанию	практическое занятие	1	Одиночное блокирование	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Апрель	29	по расписанию	практическое занятие	1	Групповое блокирование	Спортивный зал	Текущий контроль

58	Май	4	по расписанию	практическое занятие	1	Нападающий удар из зоны 2	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Май	6	по расписанию	практическое занятие	1	Нападающий удар из зоны 4	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Май	13	по расписанию	теоретическое занятие	1	Тактика игры в волейбол	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Май	18	по расписанию	практическое занятие	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Май	20	по расписанию	практическое занятие	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Май	25	по расписанию	практическое занятие	1	Тактика защиты. Индивидуальные действия	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Май	27	по расписанию	практическое занятие	1	Тактика защиты. Индивидуальные действия	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Июнь	1	по расписанию	практическое занятие	1	Тактика нападения. Командные действия	Спортивный зал	Текущий контроль
66	Июнь	3	по расписанию	практическое занятие	1	Тактика нападения. Командные действия	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Июнь	8	по расписанию	практическое занятие	1	Тактика защиты. Командные действия	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Июнь	10	по расписанию	практическое занятие	1	Тактика защиты. Командные действия	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Июнь	15	по расписанию	теоретическое занятие,	1	Психологическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Июнь	17	по расписанию	практическое занятие	1	Игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Июнь	22	по расписанию	практическое занятие	1	Игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Июнь	24	по расписанию	практическое занятие	1	Итоговая аттестация.	Спортивный зал	Итоговый контроль

Контрольные тест по волейболу

Внимательно прочитай задание, подумай и выбери правильный ответ.

- 1. Сколько человек в одной команде могут одновременно находиться на площадке?**
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
- 2. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется?**
 - передача
 - прием
 - подача
 - бросок
- 3. Какой термин относится к волейболу?**
 - фол
 - угловой
 - пенальти
 - блок
- 4. В волейболе при блокировании переносить руки на сторону соперника:**
 - можно
 - нельзя
 - можно при условии, что это не мешает игре соперника
- 5. Волейбол с английского означает:**
 - летающий мяч
 - через сетку мяч
 - рука–мяч
 - сетка–мяч
- 6. Какую роль в волейболе играет либеро?**
 - защитника
 - доигровщика
 - блокирующий
- 7. До сколько очков играется волейбольная партия?**
 - 22
 - 25
 - 20
 - 16
- 8. При подаче мяча, сколько максимум касаний может сделать принимающая мяч команда?**
 - 3
 - 4

- 5
- 2
- 9. Вход на спортивную площадку разрешен:**
 - после свистка судьи
 - по команде тренера
 - в любой момент игры
- 10. Выход занимающихся из спортивного зала после тренировки возможен:**
 - после разрешения тренера
 - по окончании комплекса упражнений
- 11. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:**
 - после свистка судьи
 - по желанию любого участника игры
 - по необходимости
- 12. Каких подач не существует в волейболе:**
 - верхняя подача
 - подача с руки
 - боковая подача
 - нижняя подача
- 13. Размер волейбольной площадки:**
 - 9x18
 - 8x18
 - 9x16
- 14. Высота мужской волейбольной сетки:**
 - 2,43
 - 2,40
 - 2,50
- 15. Высота женской волейбольной сетки:**
 - 2,24
 - 2,20
 - 2,27
- 16. Волейбол играют на площадке размером:**
 - 24 x 12 м
 - 18 x 9 м
 - 16 x 9 м
- 17. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**
 - 8 с
 - 10 с
 - 5 с
- 18. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:**
 - ударить по мячу прямыми руками
 - подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

- подойти под мяч и сыграть за счет ног
- 19. Какова высота сетки для мужчин?**
 - 2 м 43 см
 - 2 м 64 см
 - 2 м 46 см
- 20. Какова высота сетки для женщин?**
 - 2 м 20 см
 - 2 м 24 см
 - 2 м 34 см
- 21. Цель игры в три касания:**
 - подготовка к нападающему удару
 - таковы правила игры
 - затруднить сопернику контроль за мячом
- 22. Ошибкой при подаче будет:**
 - удар по неподвижному мячу
 - касание мяча сетки
 - все ответы верны
- 23. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?**
 - нападающий
 - передающий
 - связующий
- 24. Во время игры на площадке находятся:**
 - двенадцать игроков
 - шесть игроков
 - десять игроков
- 25. В волейболе не используется способ подачи:**
 - нижняя боковая
 - верхняя прямая в верхняя круговая
- 26. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:**
 - только из–за трехметровой зоны
 - с любого места
 - все ответы верны
- 27. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?**
 - Четырехугольник
 - треугольник
 - круг
- 28. Прямой нападающий удар применяется для:**
 - передачи мяча б нападения
 - защиты
- 29. Тактическим действием в нападении не является:**
 - подача
 - передача
 - блокировка
- 30. Как разыгрывается начало игры?**

- передачей из–за лицевой линии
 - подачей из–за лицевой линии
 - подачей из зоны защит
- 31. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?**
- первой
 - шестой
 - не имеет значения
- 32. Ошибкой при выполнении нападающего удара является:**
- касание мячом сетки
 - удар одной рукой
 - касание рукой сетки
- 33. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?**
- до 15
 - до 20
 - до 25
- 34. Переход из одной зоны в другую выполняется:**
- произвольно
 - против часовой стрелки
 - по часовой стрелке
- 35. Слово "волейбол" означает:**
- "летающий мяч"
 - "игра с мячом через сетку"
 - "игра в мяч"
- 36. При выполнении перехода игрок зоны б перемещается:**
- в первую зону
 - в пятую зону
 - куда хочет
- 37. В программу Олимпийских игр волейбол включили:**
- в 1964 году
 - в 1952 году
 - в 1972 году
- 38. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?**
- 4, 3, 2
 - 1, 2, 3
 - 6, 5, 4
- 39. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии?**
- сколько угодно б шесть
 - три
- 40. До какого счета играют пятую (тай–брейк) партию?**
- до 25
 - до 15
 - до 7
- 41. Сколько перерывов может брать команда в каждой партии?**
- 3
 - 2

- 1
- 42. В волейбол играют мячом весом:**
 - 260–280 грамм
 - 290–300 грамм
 - 320–330 грамм
- 43. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?**
 - касание мячом сетки
 - заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке
 - двойное касание мяча
- 44. Основоположником игры волейбол является:**
 - Вильям Морган
 - Том Соьер
 - Джон Вашингтон