

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СШ»)

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета МБУ ДО «СШ»
от «02» сентября 2026 г.
Протокол № 03



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
Жданов Ю.В.
Присвоено от 02.09.2026 №407-03

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол»**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D329CE6BE5167BD8E87846531AD2559D
Владелец: Жданов Юрий Валерьевич
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 лет и старше
Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:

Абельдинов Артем Сулейменович, тренер-преподаватель
Барышникова Полина Юрьевна, тренер-преподаватель
Белоусов Павел Викторович, тренер-преподаватель
Кузнецов Виталий Владимирович, тренер-преподаватель
Симоненко Николай Владимирович, тренер-преподаватель
Чижевская Екатерина Вячеславовна, тренер-преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область
2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора Глушанина Л.Н.

ФИО



подпись

Инструктор-методист Журавлёва В.В.

ФИО



подпись

«28» августа 2026г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1) Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицированная, разработана на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.

Актуальность программы:

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей и взрослых в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Отличительной особенностью программы является организованное среди обучающихся наставничество, взаимодействие в группах разного возраста, что способствует развитию чувства ответственности за другого человека, чувства команды. Поэтому принцип комплектования групп основан на идее взаимодействия обучающихся разного возраста.

Основным составляющим программы является игровая и соревновательная деятельность.

Адресат программы. Содержание Программы рассчитано для обучающихся в возрасте 6 лет и старше, проявляющих интерес к занятию волейболом, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Объём и срок освоения программы. Объём программы - 252 учебных часа в год. Программа рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность учебного года – 42 недели.

Форма обучения: очная.

Язык обучения - русский

Уровни программы – стартовый, базовый, углубленный

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по группам.

Особые условия - наличие справки от педиатра о состоянии здоровья обучающегося.

Состав группы учащихся – минимум 10 человек, максимум 20 человек.

Формы проведения занятий: включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Общее количество часов в неделю - 6 часов.

Занятия проводятся 3 раз в неделю по 2 часа.

2) Цель и задачи программы

Цель: физическое развитие обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности через занятия волейболом.

Задачи:

Предметные

- обучить техники и тактики игры в волейбол;
- научить самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

Личностные

- способствовать развитию мотивации обучающихся к занятиям волейболом;
- воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и коллективизм;

Метапредметные

- развивать игровое мышление на основе взаимодействия партнеров;
- воспитывать волевые качества, трудолюбие, выдержку.

3) Планируемые результаты

Личностные

- будет развита мотивация обучающихся к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни;
- будет повышена игровая дисциплина, самостоятельность, ответственность и коллективизм;

Метапредметные

Регулятивные

- научатся понимать задачи, поставленные тренером-преподавателем, будут правильно оценивать результаты своей деятельности;
- будут знать технологическую последовательность выполнения работы;

Познавательные

- научатся проявлять творческие способности;
- овладеют техническими приёмами игры в волейбол;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- будут знать правила игры в волейбол и правила проведения соревнований;
- овладеют практическим навыком организации и судейства соревнований по волейболу;

Коммуникативные

- научатся работать в коллективе;
- будут уметь проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные

- будут владеть техническими приемами и тактическими действиями игры в волейбол;
- будет повышен уровень физической подготовки;
- будет повышена игровая культура на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

4) Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	—	Опрос, беседа
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	70	—	70	Контрольные нормативы

3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	—	30	Контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка	40	—	40	Текущий контроль, зачёт
5.	Тактическая подготовка	30	—	30	Текущий контроль, зачёт
6.	Интегральная подготовка (игровая)	24	—	24	Учебные игры
7.	Восстановительные мероприятия	12	—	12	В процессе тренировки
8.	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Зачёт
9.	Контрольные испытания и нормативы	12	—	12	Сдача нормативов
10.	Участие в соревнованиях	14	—	14	По календарю
11.	Итого	252	14	238	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Введение в программу. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

2. Общая физическая подготовка.

Практическая работа. Общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах и тренажёрах, спортивные и подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка.

Практическая работа. Упражнения направленные на развитие силы, упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц, упражнения направленные на развитие прыгучести, упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).

4. Техническая подготовка. Приемы и передачи мяча.

Практическая работа. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Поддачи мяча.

Практическая работа. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.

Стойки.

Практическая работа. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Нападающий удары и блоки. 5

Теория. Техника выполнения прямого нападающего удара.

Практическая работа. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

5. Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Тактика игры в нападении.

Практическая работа. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия - взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Тактика игры в защите. Выбор способа приема мяча.

6. Итоговое занятие. Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	—	Опрос, беседа
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	68	—	68	Контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	—	32	Контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка	40	—	40	Текущий контроль, зачёт
5.	Тактическая подготовка	30	—	30	Текущий контроль, зачёт
6.	Интегральная подготовка (игровая)	24	—	24	Учебные игры
7.	Восстановительные мероприятия	12	—	12	В процессе тренировки
8.	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Зачёт
9.	Контрольные испытания и нормативы	12	—	12	Сдача нормативов
10.	Участие в соревнованиях	14	—	14	По календарю
11.	Итого	252	14	238	

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

2. Общая физическая подготовка.

Практическая работа. Общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах и тренажёрах, спортивные и подвижные игры. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

3. Специальная физическая подготовка.

Практическая работа. Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

4. Техническая подготовка. Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практическая работа. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками.

Подачи мяча.

Практическая работа. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.

Стойки.

Практическая работа. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Практическая работа. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

5. Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Тактика игры в нападении.

Практическая работа.

Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.

Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед. 3-2-1 углом назад, смешанная защита.

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих.

Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

6. Игровая подготовка.

Практическая работа. Тренировочные игры по усечённым и упрощённым правилам. Показательные игры. Товарищеские встречи. Соревновательные турниры. Участие в районных соревнованиях.

7. Итоговое занятие. Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	—	Опрос, беседа
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	66	—	66	Контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	34	—	34	Контрольные нормативы

4.	Техническая подготовка	38	—	38	Текущий контроль, зачёт
5.	Тактическая подготовка	32	—	32	Текущий контроль, зачёт
6.	Интегральная подготовка (игровая)	24	—	24	Учебные игры
7.	Восстановительные мероприятия	12	—	12	В процессе тренировки
8.	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Зачёт
9.	Контрольные испытания и нормативы	12	—	12	Сдача нормативов
10.	Участие в соревнованиях	14	—	14	По календарю
11.	Итого	252	14	238	

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Вводное занятие. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Нагрузка и отдых. Правила соревнований, их организация и проведение. Основы техники и тактики игры в волейбол. Оборудование и инвентарь. Установка игрокам перед игрою.

2. Общая физическая подготовка.

Практическая работа. Общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах и тренажёрах, спортивные и подвижные игры. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

3. Специальная физическая подготовка.

Практическая работа. Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

4. Техническая подготовка. Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практическая работа. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке.

Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Поддачи мяча.

Практическая работа. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием поддачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием поддачи в зону 3. Стойки.

Практическая работа. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Практическая работа. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

5. Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Тактика игры в нападении.

Практическая работа.

Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.

Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед. 3-2-1 углом назад, смешанная защита.

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих.

Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

6. Игровая подготовка. Тренировочные игры по усечённым и упрощённым правилам. Показательные игры. Товарищеские встречи. Соревновательные турниры. Участие в районных соревнованиях.

7. Итоговое занятие. Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.

5) Система контроля

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- *учебные*, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоения программы (мониторинг уровня обученности);
- *личностные*, выражающие изменения личностных качеств обучающегося под влиянием занятий волейболом.
- *метапредметные* результаты, раскрывающие формирование коммуникативных, регулятивных и познавательных навыков.

Мониторинг предметных результатов проводится 2 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения программы (года обучения). Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров: теоретическую подготовку, практическую подготовку.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 2 этапа: начало учебного года и в конце учебного года. Мониторинг включает в себя: исследование уровня развития креативных способностей, исследование уровня нравственной воспитанности обучающихся, исследование удовлетворенности жизнедеятельностью в объединении.

Текущая диагностика осуществляется на каждом учебно-тренировочном занятии. Делается оценка деятельности обучающегося, и вырабатываются подходы для дальнейшего успешного взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося.

Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические вопросы и задания, разработанные тренером-преподавателем (Приложение 2).

Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.

Мониторинг включает в себя:

- исследование уровня развития креативных способностей по методикам А.И.Луку и К.Тэкэксу (Приложение 3);
- исследование уровня нравственной воспитанности учащихся (в данной методике в косвенной форме ставится вопрос о ценностях, об установках по отношению к себе и

другим);

- исследование удовлетворенности обучающихся жизнедеятельностью. Результаты исследований заносятся в таблицу (Приложение 4).

Система оценки:

- 1 - 3 балла - низкий уровень освоения программы (информационный);
- 4 - 7 баллов - достаточный уровень освоения программы (репродуктивный);
- 8 - 10 баллов - высокий уровень освоения программы (творческий).

Раздел 2 «Воспитательная деятельность»

- 1) Цель:** формирование активной жизненной позиции, нравственной и физически здоровой личности.

Для реализации этой цели предстоит решать следующие **задачи:**

- приобщать обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- привлекать обучающихся к здоровому образу жизни;
- создание условий для открытого воспитательного пространства, в котором родители принимают активное участие;
- способствовать формированию гражданского самосознания;
- создавать условия для творческой самореализации занимающихся.

- 2) Формы и методы воспитания**

Воспитание в рамках программы предполагает следующие направления:

Духовная нравственность. Деятельность, направленная на формирование у учащихся потребности и мотивов нравственного поведения, осознания целесообразности моральных норм и стремления к нравственному совершенствованию, вооружение детей нравственными ориентирами при построении деятельности и общения, сохранение традиций преемственности поколений и ориентирование семьи на духовно-нравственное воспитание детей путем развития семейного творчества.

Здоровьесбережение. Деятельность, развивающая отношение к спортивно-оздоровительной стороне жизни, к физической культуре, направленная на восстановление и поддержание физических сил ребенка. Спортивно-оздоровительная деятельность предполагает развитие выносливости, находчивости, дисциплинированности, коллективизма, укрепление здоровья в целом.

Патриотизм и гражданственность. Деятельность, укрепляющая гражданское отношение к Отечеству и основанная на развитии гражданской позиции ребенка по отношению к своей стране, к людям, воспитании нравственности, осознании принадлежности к истории своего Отечества, направленная на развитие социальной активности, гражданственности и патриотизма.

- 3) Условия организации воспитания**

Воспитательная работа реализуется через Первенства МБУ ДО «СШ», участие в муниципальных, межмуниципальных, областных соревнованиях по волейболу; беседы, встречи с выдающимися спортсменами, ветеранами спорта Куйбышевского района.

Планируемые результаты

- увеличение положительной динамики воспитанности, уровня личностного развития обучающихся, познавательной самостоятельности;
- максимальное раскрытие потенциала личности каждого обучающегося, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств;
- рост результативности достижений и успехов занимающихся;
- увеличение положительной динамики состояния здоровья.

- 4) Календарный план воспитательной работы**

№ пп	Название мероприятия, события	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Первенство спортивной школы по ОФП	24 сентября	Спортивный праздник на уровне учреждения	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, итоги фестиваля на информационном стенде в школе
2.	Фестиваль ГТО	19 ноября	Соревнования по спортивному многоборью	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение грамотами победителей и призёров
3.	Межмуниципальные соревнования по волейболу «Весенний мяч»	20 февраля	Соревнования	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение грамотами победителей и призёров
4.	«Лыжня России»	13 марта	День здоровья	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение дипломами самых активных и отличившихся
5.	Волейбольный турнир «Ура - каникулы»	24 мая	Соревнования команд	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение грамотами победителей и призёров
6.	Чемпионат России среди женских команд Высшей Лиги В	По назначению в течение года	Посещение соревнований в качестве зрителей	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, фото с командами Высшей Лиги, вручение спортивной формы от участников

Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1) Календарный учебный график (КУГ)

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2026 г.	27 июня 2027 г.	42	126	252	3 раз в нед. по 2 часа
2 год обучения	01 сентября 2027 г.	27 июня 2028 г.	42	126	252	3 раз в нед. по 2 часа
3 год обучения	01 сентября 2028 г.	27 июня 2029 г.	42	126	252	3 раз в нед. по 2 часа

Тематический календарный учебный график расположен в Разделе 4 (Приложение 1).

2) Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

11

- Тренер-преподаватель, обладающий знаниями и умениями в области физической

культуры и спорта и прошедший курсы повышения квалификации по обучению физической культуре и дополнительному образованию.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы имеется следующая материально-техническая база:

- спортивный зал, имеющий разметку волейбольной площадки, волейбольная сетка с антеннами, стойки для волейбольной сетки с регулировкой высоты, стандартного размера волейбольные мячи (12-15 штук), единая игровая волейбольная форма с соответствующими номерами.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

- гимнастические скамейки, перекладины, «шведская» стенка, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, штанга, тренажёры, канат, теннисные мячи;

Методическое обеспечение

Основные методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная; фронтальная; групповая; поточная.

Алгоритм учебного занятия. Занятие включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
4. Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 № 3894-р) (в ред. от 20.03.2023);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вступает в силу с 01.09.2026);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)» (в редакции от 17.03.2025);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
11. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Богданов, Г. П. Уроки физической культуры IV-VI классов: пособие для учителей / Г. П. Богданов. — Москва: Просвещение, 1984. — 160 с.
2. Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе: книга для учителя / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. — Москва: Просвещение, 1989. — 128 с.
3. Клещев, Ю. Н. Юный волейболист / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. — Москва: Физкультура и спорт, 1979. — 232 с.
4. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. — Минск: Полымя, 1989. — 152 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — Москва: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
6. Найминова, Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя / Э. Найминова. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. — 256 с.
7. Физическая культура в школе: научно-методический журнал. — 2002. — № 1.
8. Физическая культура в школе: научно-методический журнал. — 2002. — № 2.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А. В. Ивойлов. — Минск: Вышэйшая школа, 2000. — 224 с.
2. Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. — Москва: Просвещение, 1989. — 128 с.
3. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. — Москва: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.
4. Клещев, Ю. Н. Юный волейболист: [учебник] / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. — Москва: Физкультура и спорт, 1985. — 256 с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (22.06.2026).
2. Министерство науки и высшего образования РФ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <https://minobrnauki.gov.ru>¹³ (22.06.2026).

3. Олимпийский Комитет России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.olympic.ru/> (22.06.2026).
4. Международный Олимпийский Комитет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.olympic.org/> (22.06.2026).
5. Википедия. Всё о волейболе. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%B E%D0%BB> (22.06.2026).

Раздел 4 «Приложения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»

Приложение 1

Календарный учебный план первого года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	Практика		
Введение в программу			12	12	-		
1		Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	2	2	-	беседа	опрос
Общая физическая подготовка			50	-	50		
2		Организация и судейство соревнований по волейболу. Жесты судьи	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
3		Стойка игрока. Перемещения в стойке	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
4		Стойки, перемещения, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, сдача нормативов
5		Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки.	2	-	2	Практическое занятие	тестирование
6		Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
7		Упражнения направленные на развитие силы. Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
8		Упражнения на развитие ловкости. Игры-единоборства	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
9		ОРУ с мячами, передачи мяча в парах	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
10		Упражнения на развитие прыгучести. Полоса препятствий	2	-	2	Практическое занятие	Тестирование, Наблюдение
Специальная физическая подготовка			30	-	30		
11		Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение

12		Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
13		Передача мяча сверху двумя в парах в тройках. Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение,
14		Нижняя подача в волейболе. Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
15		Верхняя прямая передача мяча в парах	2	-	2	Практическое занятие	Тестирование, Наблюдение
16		Приём мяча снизу двумя руками. Эстафета с передачей мяча	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
17		Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
18		Прием подачи и первая передача в зону 3. Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
19		Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу. Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
20		Верхняя прямая подача мяча на точность. Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	Тестирование, Наблюдение
Техническая подготовка			60	2	60		
21		Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Подвижная игра «Мяч в воздухе»	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение опрос
22		Передачи мяча в прыжке через сетку. Эстафеты с мячом	2	1	1,5	Практическое занятие беседа	Наблюдение, сдача нормативов
23		Передача мяча сверху двумя руками, над собой и после перемещения	2	-	2	Практическое занятие	тестирование
24		Прием подачи через сетку. Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
25		Выполнение подач в определенные зоны. Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	тестирование

26		Верхняя прямая передача мяча в парах	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
27		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
28		Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача	2	-	2	Практическое занятие	Тестирование, Наблюдение
29		Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4. Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
30		Блокирование нападающего удара, индивидуальное. Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
31		Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
32		Выбор способа приема мяча. Эстафета с предметами	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
Тактическая подготовка			30		30		
33		Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Игра в волейбол	2	1	1	Практическое занятие беседа	Тестирование, Наблюдение
34		Командные тактические действия через игрока передней линии. Игра в волейбол	2	1	1	Беседа, практическое занятие	Наблюдение, опрос
35		Блокирование нападающего удара, групповое. Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
36		Система игры в защите «углом вперед». Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	Тестирование, Наблюдение
37		Интегральная подготовка (игровая)	24		24	Практическое занятие	Учебные игры
38		Восстановительные мероприятия	12		12	Практическое занятие	В процессе занятия
39		Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Практическое	зачет
40		Контрольные испытания и нормативы	12		12	Сдача норматив	зачет

41		Участие в соревнованиях	14		14	По календарю	зачет
	Итог		252	6	246		

Календарный учебный план второго года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	Прак-тика		
Вводное занятие			2	2	-		
1		Вводный инструктаж по ТБ. № 1, 2, 3, 5, 14, 18, 19, 46. История развития волейбола в России. Правила соревнований. Спортивная терминология.	2	2	-	беседа	опрос
Общая физическая подготовка			10	-	10		
2		Организация и судейство соревнований по волейболу. Жесты судьи.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
3		Стойка игрока. Перемещения в стойке	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
4		Развитие физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, сдача нормативов ов
5		Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств	2	-	2	Практическое занятие	тестирование
6		Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
Специальная физическая подготовка			12	-	12		
7		Инструктаж по ТБ № 22, 14, 18, 19, 46. Упражнения направленные на развитие силы. Игра в волейбол.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
8		Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
9		Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
10		Упражнения на развитие прыгучести. Полоса препятствий.	2	-	2	Практическое занятие	Тестирование, Наблюдение

11		Верхняя и нижняя передача мяча в парах	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
12		Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
Техническая подготовка			16	2	14		
13		Инструктаж по ТБ № 6, 14, 18, 19, 46. Передача мяча сверху двумя в парах в тройках. Игра в волейбол.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение,
14		Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
15		Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.	2	1	1	Практическое занятие,	Тестирование, Наблюдение, опрос
		Значение тактической подготовки в волейболе.				беседа	
16		Инструктаж по ТБ № 1, 2, 3, 5, 14, 18, 19, 46. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
17		Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
18		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Значение технической подготовки в волейболе.	2	1	1	Практическое занятие, беседа	Наблюдение, опрос
19		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
20		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	2	-	2	Практическое занятие	Тестирование, Наблюдение
Тактическая подготовка			10	2	8		
21		Атакующие удары. Прямой нападающий удар	2	1	1	Практическое занятие беседа	Наблюдение опрос
22		Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно - тренировочная игра	2	1	1	Практическое занятие беседа	Наблюдение, сдача норматив ов

23		Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2	2	-	2	Практическое занятие	тестирование
24		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
25		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	2	-	2	Практическое занятие	тестирование
Игровая подготовка			20	-	20		
26		Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Учебная игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
27		Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно - тренировочная игра	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
28		Инструктаж по ТБ № 22, 14, 18, 19, 46. Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно - тренировочная игра	2	-	2	Практическое занятие	Тестирование, Наблюдение
29		Групповые тактические действия в нападении: Учебная игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
30		Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебная игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
31		Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
32		Блокирование в прыжке, блокирование	2	1	1	Практическое занятие	Тестирование,
		удара по подброшенному мячу. Учебная игра в волейбол				беседа	Наблюдение
33		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол	2	1	1	Беседа, практическое занятие	Наблюдение, опрос
34		Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
35		Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	-	2	Практическое занятие	Тестирование, Наблюдение

36		Итоговое занятие Инструктаж по ТБ № 2, 3, 5, 15, 36, 37.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
37		Интегральная подготовка (игровая)	24		24	Практическое занятие	Учебные игры
38		Восстановительные мероприятия	12		12	Практическое занятие	В процессе занятия
39		Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Практическое занятие	зачет
40		Контрольные испытания и нормативы	12		12	Сдача норматив	зачет
41		Участие в соревнованиях	14		14	По календарю	зачет
	Итого		252	6	246		

Календарный учебный план третьего года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	Практика		
Вводное занятие			2	2	-		
1		Вводный инструктаж по ТБ. № 1, 2, 3, 5, 14, 18, 19, 46. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола.	2	2	-	беседа	опрос
Общая физическая подготовка			10	-	10		
2		Общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах и тренажёрах, спортивные и подвижные игры	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
3		Специальные упражнения для развития выносливости	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
4		Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, сдача нормативов
5		Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	2	-	2	Практическое занятие	тестирование
6		Упражнения с набивными мячами. Упражнения на ловкость	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
Специальная физическая подготовка			12	-	12		

7		Инструктаж по ТБ № 22, 14, 18, 19, 46. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег Игра в волейбол.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
8		Отработка качества передачи и приёмов мяча	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
9		Двухсторонняя игра соревновательного характера	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
10		Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд	2	-	2	Практическое занятие	Тестирование, Наблюдение
11		Прием мяча сверху двумя руками после перемещения	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
12		Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
Техническая подготовка			16	2	14		
13		Инструктаж по ТБ № 6, 14, 18, 19, 46. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Игра в волейбол.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение,
14		Прием подачи через сетку. Игра в волейбол.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
15		Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.). Игра в волейбол.	2	1	1	Практическое занятие, беседа	Тестирование, Наблюдение, опрос
16		Инструктаж по ТБ № 1, 2, 3, 5, 14, 18, 19, 46. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
17		Верхняя передача мяча в парах с перемещением за партнёра. Учебная игра	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
18		Передача мяча в прыжке через сетку, стоя спиной к сетке. Игра в волейбол	2	1	1	Практическое занятие, беседа	Наблюдение, опрос
19		Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение

20		Прием мяча снизу одной рукой в падении. Учебная игра в волейбол.	2	-	2	Практическое занятие	Тестирование, Наблюдение
Тактическая подготовка			10	2	8		
21		Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии	2	1	1	Практическое занятие беседа	Наблюдение опрос
22		Тактика игры в нападении. Учебнотренировочная игра	2	1	1	Практическое занятие беседа	Наблюдение, сдача нормативов ов
23		Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.	2	-	2	Практическое занятие	тестирование
24		Тактика подачи. Тактика нападающего удара. Игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
25		Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Учебно - тренировочная игра	2	-	2	Практическое занятие	тестирование
Игровая подготовка			20	-	20		
26		Система защиты 3 - 1-2 углом вперед. Учебная игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов ов
27		3-2-1 углом назад, смешанная защита. Учебно - тренировочная игра	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
28		Инструктаж по ТБ № 22, 14, 18, 19, 46. Система игры в защите «углом вперед». Учебно - тренировочная игра	2	-	2	Практическое занятие	Тестирование, Наблюдение
29		Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Учебная игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
30		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра в волейбол	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
31		Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
32		Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Учебная игра в волейбол	2	1	1	Практическое занятие беседа	Тестирование, Наблюдение

33		Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	2	1	1	Беседа, практическое занятие	Наблюдение, опрос
34		Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
35		Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	-	2	Практическое занятие	Тестирование, Наблюдение
36		Итоговое занятие Инструктаж по ТБ № 2, 3, 5, 15, 36, 37.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
37		Интегральная подготовка (игровая)	24		24	Практическое занятие	Учебные игры
38		Восстановительные мероприятия	12		12	Практическое занятие	В процессе занятия
39		Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Практическое занятие	зачет
40		Контрольные испытания и нормативы	12		12	Сдача норматив	зачет
41		Участие в соревнованиях	14		14	По календарю	зачет
	Итого		252	6	246		

Приложение 2

Контрольные испытания технической подготовки 1 год обучения

№ п/п	Наименование теста	Высокий уровень		Достаточный уровень		Низкий уровень	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Нижняя передача над собой	8	8	6	6	4	4
2	Верхняя передача над собой	8	8	6	6	4	4
3	Верхняя передача в стену	6	6	4	4	2	2
4	Нижняя передача в стену	6	6	4	4	2	2
5	Верхняя передача мяча в парах	4	4	3	3	2	2

6	Прием мяча снизу после подачи	3	3	2	2	1	1
7	Нижняя прямая подача	3	3	2	2	1	1

1. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, выполняется в кругу $d=3$ метра.

2. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, учитывается количество и качество технических действий.

3. Передачи мяча сверху двумя руками в стену на расстоянии не менее 1 метра: выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра с точностью попадания в мишень $d=100$ см.

4. Передачи мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии не менее 1 метра: выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, с точностью попадания в мишень $d=130$ см.

5. Передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3-7 метров:

6. Приём волейбольного мяча снизу двумя руками после подачи партнёра.

Оценивается правильный выход к мячу с точной передачей волейбольного мяча в зону № 3 или в зону № 2

Из пяти приёмов оцениваются только те мячи-подачи, которые достигли принимающего.

7. Нижняя прямая подача мяча.

Расстояние от сетки 6-9 метров;

Пять попыток. Подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки для юношей. Для девушек 7 метров от волейбольной сетки

Тестовые задания

1. *Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?*

- 1) 10x15 2) 18x9 3) 12x24 4) 40x20

2. *Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?*

- 1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

3. *До какого счета ведется игра в одной партии?*

- 1) до счета 25 очков
2) до счета 15 очков
3) до счета 17 очков
4) неограниченный счет

4. *С какого места на площадке производится подача?*

- 1) со специального места за лицевой линией
2) с любого места за лицевой линией
3) с любого места на площадке
4) с центральной линии на площадке

5. *Можно ли подавать мяч ударом двух рук?*

- 1) можно
2) нельзя
3) можно только в прыжке
4) нельзя подавать в прыжке

6. *Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?*

- 1) 3 касания
2) 4 касания
3) 5 касания
4) неограниченное количество касаний

7. *Можно ли касаться мячом сетки во время игры?*

- 1) **можно**
- 2) нельзя
- 3) нельзя, при проведении подачи
- 4) можно при проведении подачи

8. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки
- 2) **мяч коснулся земли или какого-либо предмета**
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

9. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?

- 1) одно очко
- 2) **два очка**
- 3) три очка
- 4) четыре очка

10. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

- 1) да
- 2) **нет**
- 3) разрешается при переходе подачи
- 4) запрещается только без свистка судьи

11. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?

- 1) можно
- 2) **нельзя**
- 3) можно, после свистка судьи
- 4) нельзя, после свистка судьи

12. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

- 1) одну подачу
- 2) две подачи
- 3) неограниченное количество
- 4) **пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку**

13. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?

- 1) **можно**
- 2) нельзя
- 3) можно играть ногами
- 4) нельзя играть ногами в обороне

14. Можно ли касаться сетки во время игры?

- 1) **нельзя**
- 2) можно
- 3) можно, но только во время защитных действий
- 4) можно, но только во время атакующих действий

15. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) **можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки**
- 4) нельзя при приеме подачи соперника

Критерии оценки

Высокий - 13-15 баллов

Достаточный - 7-12 баллов

Низкий - меньше 7 баллов

Контрольные испытания технической подготовки 1 года обучения

№ п/п	Наименование теста	Высокий уровень		Достаточный уровень		Низкий уровень	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Нижняя передача над собой	10	10	8	8	5	5
2	Верхняя передача над собой	10	10	8	8	5	5
3	Верхняя передача в стену	8	8	6	6	3	3
4	Нижняя передача в стену	8	8	6	6	3	3
5	Верхняя передача мяча в парах	6	6	4	4	3	3
6	Прием мяча снизу после подачи	4	4	3	3	2	2
7	Верхняя прямая подача	3	3	2	2	1	1

1. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, выполняется в кругу d=3 метра.
2. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, учитывается количество и качество технических действий.
3. Передачи мяча сверху двумя руками в стену на расстоянии не менее 1 метра: выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра с точностью попадания в мишень d =100см.
4. Передачи мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии не менее 1 метра: выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, с точностью попадания в мишень d =130 см.
5. Передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3-7 метров:
6. Приём волейбольного мяча снизу двумя руками после подачи партнёра.
Оценивается правильный выход к мячу с точной передачей волейбольного мяча в зону № 3 или в зону № 2
Из пяти приёмов оцениваются только те мячи-подачи, которые достигли принимающего.
7. Нижняя (верхняя) прямая подача мяча.
Расстояние от сетки 6-9 метров;
Пять попыток. Подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки для юношей. Для девушек 7 метров от волейбольной сетки.

Тестовые задания

1. **Либеро может:**
 - а) ставить блоки
 - б) осуществлять переход
 - в) проводить атаки
 - г) принимать подачу.
2. **Как в волейболе называется нарушение правил?**
 - а) фол

- б) касание рукой соперника
- в) касание рукой пола
- 3. Кто такой либеро?**
 - а) судья;
 - б) игрок;
 - в) тренер.
- 4. Является создателем волейбола**
 - а) Джордж Майкен
 - б) Д.Фрейзер
 - в) Уильям Дж. Морган
- 5. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Выберите, что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи:**
 - а) Охлаждать поврежденный сустав
 - б) Согревать поврежденный сустав
 - в) Обратиться к врачу
- 6. Выберите вариант, в котором верно указаны размер волейбольной площадки и названия линий:**
 - а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения
 - б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая
 - в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты
 - г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная
- 7. Выберите, когда партия считается выигранной:**
 - а) если команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
 - б) если команда первая набирает 30 очков
 - в) если команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка
- 8. Выберите, сколько касаний мяча разрешается на площадке:**
 - а) 2
 - б) 3
 - в) 1
- 9. Определите, сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием:**
 - а) Одно
 - б) Два
 - в) Три
- 10. Команда волейболистов в составе 5 человек допускаются до участия в соревнованиях. Верно ли это?**
 - а) Да
 - б) Нет
- 11. Как сетка используется при игре в волейбол?**
 - а) в форме кольца
 - б) в форме ворот
 - в) сетка по центру разделяющая площадку
- 12. Выберите, что из данного является нарушением правил при розыгрыше:**
 - а) офсайт
 - б) касание любой части сетки игроком+
 - в) двойное ведение
- 13. Существует следующая разновидность волейбола:**
 - а) пионербол
 - б) мотобол
 - в) гандбол

14. Сколько всего партий в волейболе?

- а) 2
- б) 3-5(при тай-бреке)
- в) 4

15. Время одной партии по волейболу:

- а) 15 минут
- б) 45 минут
- в) не ограничено

Ответы:

1-г; 2-а; 3-б; 4-в; 5-б; 6-а; 7-в; 8-б; 9-б; 10-б; 11-в; 12-б; 13-а; 14-б; 15-в;

Критерии оценки

Высокий - 13-15 баллов

Достаточный - 7-12 баллов

Низкий - меньше 7 баллов

Контрольные испытания 3 год обучения

№ п\п	Наименование теста	Высокий уровень		Достаточный уровень		Низкий уровень	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Нижняя передача над собой	10	10	9	9	6	6
2	Верхняя передача над собой	10	10	9	9	6	6
3	Верхняя передача в стену	9	9	7	7	4	4
4	Нижняя передача в стену	9	9	7	7	4	4
5	Верхняя передача мяча в парах	7	7	5	5	4	4
6	Прием мяча снизу после подачи	5	5	4	4	3	3
7	Верхняя прямая подача	4	4	3	3	2	2

1. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, выполняется в кругу d=3 метра.

2. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, учитывается количество и качество технических действий.

3. Передачи мяча сверху двумя руками в стену на расстоянии не менее 1 метра: выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра с точностью попадания в мишень d =100см.

4. Передачи мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии не менее 1 метра: выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, с точностью попадания в мишень d =130 см.

5. Передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3-7 метров:

6. Приём волейбольного мяча снизу двумя руками после подачи партнёра.

Оценивается правильный выход к мячу с точной передачей волейбольного мяча в зону № 3 или в зону № 2

Из пяти приёмов оцениваются только те мячи-подачи, которые достигли принимающего.

7. Нижняя (верхняя) прямая подача мяча.

Расстояние от сетки 6-9 метров;

Пять попыток. Подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки для юношей. Для девушек 7 метров от волейбольной сетки.

Тестовые задания 3 год обучения

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

- 10.** Размер волейбольной площадки и названия линий.
- а) 18 х 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
 - б) 24 х 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
 - в) 18 х 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
 - г) 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;
- 11.** Какой подачи не существует?
- а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
 - б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.
- 12.** Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...
- а) одной ногой;
 - б) обеими ногами.
- 13.** На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?
- А) 6 В) 5
 - Б) 8 Г) 9
- 14.** Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
- а) 1, 3, 7, 9;
 - б) 1, 2, 5, 7, 10;
 - в) 2, 4, 5, 6, 8.
- 15.** Какова высота сетки для мужчин?
- А) 2 м 43 см
 - В) 2 м 64 см
 - С) 2 м 46 см

Ответы:

1-в; 2-а; 3-б; 4-б; 5-в; 6-а; 7-в; 8-б; 9-б; 10-а; 11-б; 12-б; 13-а; 14-а; 15-а;

Критерии оценки

Высокий - 13-15 баллов

Достаточный - 7-12 баллов

Низкий - меньше 7 баллов

Диагностический метод наблюдения креативности (по К. Тэкэксу)

№	ФИО учащегося	Способность следить одновременно за двумя или больше происходящим и вокруг событиями			Любозытс тво			Способность прослежива ть причинно- следственны е связи и делать выводы			Отличная память			Большой словарный запас и сложные синтаксичес кие конструкции			Высокий порог отключения (нетерпимы, когда за них решают и подсказываю т			Высокая избирател ь ная концентр а ция внимания			Упорство в достижен ии цели в сфере, которая интересна			Высокий уровень притязан ий в этой сфере			Сводные данные		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
		окий																													
		Достаточный																													
		Низкий																													

**Диагностический метод
наблюдение креативности (по А.И. Луку)**

№	Ф.И.О.	Признаки и параметры																							
		Зоркость в поисках		Способность к свертыванию мыслительных операций		Способность к переносу		Боковое мышление		Цельность восприятия		Готовность памяти		Гибкость мышления		Гибкость интеллекта		Способность к оценочным действиям		Легкость генерирования идей		Осмысленность речи		Способность к доведению до конца	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									

Исследование развития личности учащегося

№	ФИО учащихся	Уровень развития креативных способностей			Воспитание нравственных качеств			Удовлетворенность учащихся жизнедеятельностью			Сводные данные		
		Этапы			Этапы			Этапы			Этапы		
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
											Высокий Достаточный Низкий		