

**Комитет образования города Курска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 49»**

Приложение № \_\_\_\_  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«СОШ №49»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» 08 2023 г.  
Протокол № 17

Утверждаю  
Директор МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №49»  
С. П. Осетров  
Приказ от «01» 08 2023 г. №324

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Сокольников Алексей Юрьевич,  
педагог дополнительного  
образования

Курск, 2023 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1.Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1. Пояснительную записку.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Содержание Программы.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1.Календарный учебный график.....	14
2.2.Оценочные материалы.....	14
2.3. Формы аттестации.....	20
2.4. Методические материалы.....	21
2.5. Условия реализации Программы.....	23
3. Рабочая программа воспитания.....	25
4. Список литературы.....	28
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....	29
Приложение 2. Материалы для проведения мониторинга.....	32

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** «Волейбол» разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 31.07.2020 «Об образовании в Российской Федерации») (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

Устав МБОУ «СОШ № 49» (приказ комитета образования г.Курска от 14.12.2016 г. №720);

Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 49» г.Курска

**Актуальность программы.** Программа базируется на необходимости приобщения учащихся разного возраста к активным видам спорта для укрепления здоровья, развития умственных и физических качеств.

Программа содержит учебный материал, освоение которого обеспечивает общее укрепление здоровья, повышение физической выносливости учащихся, формирует позитивные, социально востребованные модели их поведения. Регулярные занятия волейболом приобщают учащихся к здоровому образу жизни, формируют неприятие вредных привычек, ограждают детей и подростков от негативного влияния улицы, создают условия для творческой самореализации и социальной адаптации детей и подростков.

Реализация программы способствует развитию неординарности и быстроты мышления учащихся, формированию их аналитических способностей в выстраивании игровой стратегии и тактики, адекватности восприятия и действия в спортивной ситуации, формированию и развитию ряда ключевых компетенций. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается

двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой, к виду спорта «Волейбол», развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, привычка здорового образа жизни.

**Отличительные особенности программы.** Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы. Освоение программного материала обеспечивает формирование ряда положительных личностных качеств, социальных умений и навыков учащихся, базирующихся на ценностях здорового образа жизни, позитивного межличностного взаимодействия, социальной адаптации.

**Адресат программы:** учащиеся подросткового возраста (10-17 лет).

**Подростковый возраст (10-17 лет)** Признаком возраста 10-17 лет является переход от детства к взрослости. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией, гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

**Срок освоения и объём программы**

Программа «Волейбол» рассчитана на два года обучения. Количество часов каждого года обучения –  $3 \times 36 = 108$  часов.

Общее количество часов всего курса обучения:  $108 \times 2 = 216$  часов.

**Формы обучения, виды и режим занятий**

Формы обучения: очная групповая в учреждении с использованием электронного обучения, с применением дистанционных технологий. Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения (при необходимости) и включает работу на платформах ВКонтакте, Телеграм, оффлайн-консультации в режиме электронной переписки, транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

Учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

Наполняемость учебных групп по годам обучения:

1 год обучения – 12-15 человек, 2 год обучения – 10-12 человек.

Виды занятий – комбинация теории и практики, практическая работа.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются: теоретический, практический, контрольный, тренировочный.

*Однонаправленные занятия.*

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

*Комбинированные занятия.*

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

*Целостно-игровые занятия.*

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

*Контрольные занятия.*

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## 1.2. Цель и задачи программы

### Цели и задачи первого года обучения:

*Цель программы:*

- ✓ формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы,
- ✓ пропаганда ЗОЖ;
- ✓ укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- ✓ обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

*Задачи программы:*

- ✓ овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- ✓ участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- ✓ развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- ✓ воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- ✓ воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

### Цели и задачи второго года обучения:

*Цель программы:* физическое развитие, повышение показателей физического и функционального состояния организма на различных этапах **подготовки, обучение и совершенствование** технико-тактических действий.

Для реализации цели программы предполагается решение следующих педагогических задач:

*Образовательно-предметные задачи:*

- учить технике безопасности;
- развивать знания об истории спорта;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

*Метапредметные задачи:*

- учить самостоятельному целеполаганию и планированию деятельности;
- учить самостоятельно соотносить результаты деятельности с целью;
- развивать самоконтроль, адекватную самооценку;
- формировать позитивную эмоциональную оценку коллективной деятельности.
- совершенствовать умение преобразовывать информацию из одной формы в другую и выбор наиболее удобной для себя формы;
- развивать самостоятельную ориентацию в системе полученных знаний;
- совершенствовать доказательное изложение своей позиции, мнения;
- учить адекватному восприятию других позиций, мнений, взглядов, интересов;
- учить выделять главное при обсуждении совместной деятельности, точная постановка вопросов;
- совершенствовать умение согласовывать свои интересы с учетом других позиций, мнений, взглядов;
- содействовать переживанию ситуации коллективного успеха.

*Личностные задачи:*

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- развивать стремление к ведению здорового образа жизни;
- развивать наблюдательность, зрительную и моторную память, глазомер;
- воспитывать уважение к нормам коллективной жизни и результатам чужого труда;
- развивать уверенность в себе, адекватную самооценку и самоконтроль;
- развивать силу воли и работоспособность;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, целеустремленность;
- развивать способность работать в группе;
- воспитывать адекватное восприятие конструктивной критики.

### 1.3. Планируемые результаты

#### Планируемые результаты обучения (первый год обучения)

После освоения программы учащиеся должны

- **знать /понимать:**
  - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
  - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
  - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- **уметь:**
  - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
  - выполнять технические действия по волейболу;
  - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
  - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
  - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
  - использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
  - подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

• **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Метапредметные результаты (Освоенные универсальные учебные действия)**

#### ***Регулятивные УУД:***

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;

- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;

- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.

#### ***Познавательные УУД:***

- осознание необходимости новых знаний;

- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности;

- умение отличать новое знание от ранее приобретенного.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- уважение к мнению собеседника;

- компромисс в споре;

- умение выражать свои мысли;

- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися;

### **Личностные результаты**

#### ***Учащимися проявлены:***

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

### **Планируемые результаты обучения (второй год обучения)**

#### **Образовательно-предметные результаты**

##### ***Учащиеся должны знать:***

- технику безопасности;

- расстановку игроков на поле;

- правила перехода игроков по номерам;

- правила игры в мини-волейбол;

- расстановку игроков на поле при приеме и подаче соперника;

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

- ведение счёта по протоколу;

- правильность счёт по партиям;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей.

***Учащиеся должны уметь:***

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
- выполнять падения.

**Метапредметные результаты  
(Освоенные универсальные учебные действия)**

***Регулятивные УУД:***

- самостоятельное целеполагание и планирование деятельности;
- самостоятельное соотнесение результатов деятельности с целью;
- самоконтроль, адекватная самооценка;
- позитивная эмоциональная оценка коллективной деятельности.

***Познавательные УУД:***

- уверенное владение системой поиска необходимой информации;
- преобразование информации из одной формы в другую и выбор наиболее удобной для себя формы;
- выделение главного в полученной информации для достижения запланированного результата;
- самостоятельная ориентация в системе полученных знаний.

***Коммуникативные УУД:***

- доказательное изложение своей позиции, мнения;
- восприятие других позиций, мнений, взглядов, интересов;
- выделение главного при обсуждении совместной деятельности, точная постановка вопросов;
- умение согласовывать свои интересы с учетом других позиций, мнений, взглядов;
- умение переживать ситуации коллективного успеха.

**Личностные результаты**

***Учащимися проявлены:***

- развитые каналы восприятия информации;
- развитое стремление к ведению здорового образа жизни;
- развитые наблюдательность, зрительная и моторная память, глазомер;
- уважение к нормам коллективной жизни и результатам чужого труда;
- развитые уверенность в себе, адекватная самооценка и самоконтроль;
- сила воли и работоспособность;
- развитые инициативность, самостоятельность, целеустремлённость;



- развитое умение работать в группе, воспринимать конструктивную критику.

## 1.4. Содержание Программы

### Учебный план первого года обучения

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России.	3	3	-	опрос
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	2	2	-	Тестирование
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	3	3	-	Наблюдение
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	2	-	Проектная работа
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-	опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	17	-	17	Практическая работа (игра)
7	Основы техники и тактики игры	70	-	70	Практическая работа (игра)
8	Учебные игры и соревнования	10	-	10	Практическая работа (игра)
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>11</b>	<b>97</b>	

### Содержание учебного плана первого года обучения

#### Теоретические занятия – 5 ч.

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### Практические занятия – 97 ч.

### Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

### Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

#### Практические занятия по технике нападения

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

**Подача мяча:** - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

#### Практические занятия по технике защиты

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки

**Действия с мячом.** Приём мяча

Блокирование

#### Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

#### Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

#### Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1	Основы знаний	2	2	-	опрос Тестирование
2	Общая физическая подготовка	3	1,5	1,5	Практическая работа
3	Техническая подготовка	63	9	54	Практическая работа (игра)
4.	Тактическая подготовка	36	8	28	Практическая работа (игра)
5.	Контрольные испытания и соревнования	4	2	2	Опрос, тестирование
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>22,5</b>	<b>85,5</b>	

### Содержание учебного плана первого года обучения

#### 1. Основы знаний

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

#### 2. Общая физическая подготовка

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

*Подвижные игры:* “Тонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка

*Подвижные игры:* “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением* Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

*Упражнения с резиновыми амортизаторами.* Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

### **3. Техническая подготовка**

*Техника нападения.* Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

*Действия с мячом:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

*Техника защиты.* Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

*Действия с мячом. Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

### **4. Тактическая подготовка**

*Техника нападения.* Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

*Действия с мячом:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

*Техника защиты. Действия без мяча.* Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

*Действия с мячом. Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

## **5. Контрольные испытания и соревнования**

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

### VI. Итоговое занятие

Итоговая аттестация. Техника безопасности во время летних каникул.

## **Контрольные испытания**

### *Общефизическая подготовка*

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

### *Техническая подготовки*

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

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

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях* (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

*Тактическая подготовка.* Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

**Календарный учебный график** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Срок реализации-2года,108часоввгод,3часавнеделю(3 занятияпо45 мин.)

Таблица 3

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2023-2024 уч.год, группа 1	01.09.23 г.	31 мая 2024г.	36 уч.недель	287 дней	108 ч.	3 занятия в неделю	01.01.2024 05.01.2024 09.01.2024 23.02.2024 08.03.2024	Май 2024 года
2	2023-2024 уч.год, группа 2	01.09.23 г.	31 мая 2024г.	36 уч.недель	287 дней	108 ч.	3 занятия в неделю	01.01.2024 05.01.2024 09.01.2024 23.02.2024 08.03.2024	Май 2024 года
3	2023-2024 уч.год, группа 3	01.09.23 г.	31 мая 2024г.	36 уч.недель	287 дней	108 ч.	3 занятия в неделю	01.01.2024 05.01.2024 09.01.2024 23.02.2024 08.03.2024	Май 2024 года

### 2.2. Оценочные материалы

Таблица 4

#### Оценка результатов обучения на стартовом уровне

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Оценка образовательно-предметных результатов</b>		
<p><i>Учащиеся в основном усвоили:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>– основы формирования</li> </ul>	<p><i>Учащиеся достаточно знают:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> </ul>	<p><i>Учащиеся полностью представляют:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>– основы формирования</li> </ul>

<p>двигательных действий и развития физических качеств; – способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; -контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; -овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.</p>	<p>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; -контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; -овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.</p>	<p>двигательных действий и развития физических качеств; – способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; -контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; -овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.</p>
<p><b>Учащиеся могут с помощью педагога:</b> -организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; -технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; -овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями,</p>	<p><b>Учащиеся могут уверенно:</b> -организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; -технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; -овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения; -контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</p>	<p><b>Учащиеся могут свободно:</b> -организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; -технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; -овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения; -контролировать и регулировать функциональное состояние</p>

<p>соответствующими этапу обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>-работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами;</li> <li>-осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами;</li> <li>-осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.</li> </ul>	<p>организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами;</li> <li>-осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.</li> </ul>
--	--	--

### Оценка метапредметных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>	<p><b>Достаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>
--	--	--

### Оценка личностных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> <li>- развитая мелкая и крупная моторика;</li> </ul>	<p><b>Достаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> <li>- развитая мелкая и крупная моторика;</li> <li>- бережливость и аккуратность;</li> </ul>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> <li>- развитая мелкая и крупная моторика;</li> </ul>
--	--	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>- бережливость и аккуратность;</li> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> <li>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</li> <li>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> <li>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</li> <li>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бережливость и аккуратность;</li> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> <li>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</li> <li>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li> </ul>
--	--	--

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов учащихся на стартовом уровне применяется мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие (Приложение 2).

Таблица 5

### Оценка результатов обучения на базовом уровне

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Оценка образовательно-предметных результатов</b>		
<p><b>Учащиеся в основном усвоили:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности;</li> <li>- расстановку игроков на поле;</li> <li>- правила перехода игроков по номерам;</li> <li>- правила игры в мини-волейбол;</li> <li>- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;</li> <li>- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;</li> <li>- ведение счёта по протоколу;</li> <li>- правильность счёта по партиям;</li> <li>- переход средней линии;</li> <li>- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;</li> <li>- обязанности судей.</li> </ul> <p><b>Учащиеся могут с помощью педагога:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять перемещения и стойки;</li> <li>- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;</li> <li>- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;</li> <li>- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;</li> <li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;</li> <li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки,</li> </ul>	<p><b>Учащиеся достаточно знают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности;</li> <li>- расстановку игроков на поле;</li> <li>- правила перехода игроков по номерам;</li> <li>- правила игры в мини-волейбол;</li> <li>- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;</li> <li>- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;</li> <li>- ведение счёта по протоколу;</li> <li>- правильность счёта по партиям;</li> <li>- переход средней линии;</li> <li>- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;</li> <li>- обязанности судей.</li> </ul> <p><b>Учащиеся могут уверенно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять перемещения и стойки;</li> <li>- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;</li> <li>- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;</li> <li>- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;</li> <li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;</li> <li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;</li> <li>- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;</li> </ul>	<p><b>Учащиеся полностью представляют:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности;</li> <li>- расстановку игроков на поле;</li> <li>- правила перехода игроков по номерам;</li> <li>- правила игры в мини-волейбол;</li> <li>- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;</li> <li>- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;</li> <li>- ведение счёта по протоколу;</li> <li>- правильность счёта по партиям;</li> <li>- переход средней линии;</li> <li>- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;</li> <li>- обязанности судей.</li> </ul> <p><b>Учащиеся могут свободно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- выполнять перемещения и стойки;</li> <li>- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;</li> <li>- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;</li> <li>- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;</li> <li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;</li> <li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки,</li> </ul>

<p>стоя спиной по направлению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;</li> <li>- выполнять верхнюю прямую подачу;</li> <li>- выполнять перемещения и стойки;</li> <li>- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;</li> <li>- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;</li> <li>- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;</li> <li>- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;</li> <li>- выполнять обманные действия “скидки”;</li> <li>- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;</li> <li>- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</li> <li>- выполнять падения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять верхнюю прямую подачу;</li> <li>- выполнять перемещения и стойки;</li> <li>- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;</li> <li>- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;</li> <li>- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;</li> <li>- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;</li> <li>- выполнять обманные действия “скидки”;</li> <li>- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;</li> <li>- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</li> <li>- выполнять падения.</li> </ul>	<p>стоя спиной по направлению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;</li> <li>- выполнять верхнюю прямую подачу;</li> <li>- выполнять перемещения и стойки;</li> <li>- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;</li> <li>- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;</li> <li>- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;</li> <li>- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;</li> <li>- выполнять обманные действия “скидки”;</li> <li>- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;</li> <li>- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</li> <li>- выполнять падения.</li> </ul>
--	---	--

#### Оценка метапредметных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>	<p><b>Достаточной развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>
--	---	--

#### Оценка личностных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <p>-развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</p> <p>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</p> <p>- развитая мелкая и крупная моторика;</p> <p>- бережливость и аккуратность;</p> <p>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</p> <p>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</p> <p>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</p>	<p><b>Достаточно развиты:</b></p> <p>-развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</p> <p>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</p> <p>- развитая мелкая и крупная моторика;</p> <p>- бережливость и аккуратность;</p> <p>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</p> <p>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</p> <p>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</p>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <p>-развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</p> <p>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</p> <p>- развитая мелкая и крупная моторика;</p> <p>- бережливость и аккуратность;</p> <p>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</p> <p>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</p> <p>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</p>
---	---	---

Программой предусмотрено проведение первичной диагностики (сентябрь), промежуточной (декабрь) и итоговой (май) аттестации.

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

Критерии выставления оценки «зачтено»:

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

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

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

### **Контрольные испытания**

#### **Общефизическая подготовка**

- *Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.
- *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

### **Техническая подготовка**

- *Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).
- *Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.
- *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).
- *Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.
- *Испытание в защитных действиях* (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.
- Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

### **Тактическая и интегральная подготовка.**

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## **2.3. Формы аттестации**

**Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы** являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

**Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:**

**Текущий контроль** проводится в течение учебного года

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится в конце обучения по программе.

**Форма проведения итоговой аттестации** – участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.** Теоретические знания и практические умения контролируются непосредственно в ходе бесед с учащимися, которые по просьбе педагога дополняют его рассказ, в ходе фронтальных и индивидуальных опросов по темам разделов программы. Во время практической работы применяются методы наблюдения и индивидуального опроса, также предлагаются контрольные задания с

использованием игр, информационно-коммуникативных технологий. По завершению изучения разделов проводится промежуточная экспертиза практических умений учащихся и соответствие их требованиям программы. При необходимости планируется коррекционная работа в ходе дальнейших занятий.

## 2.4. Методические материалы

В процессе реализации программы «Волейбол» применяются следующие **методы и приёмы обучения**:

- словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- практические (самостоятельные работы)
- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);
- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, опыты, коллективные и индивидуальные задания, декоративные композиции, проектно-исследовательская деятельность);
- наглядный (работа с карточками, наглядными и фотоматериалами, тематические видеопросмотры);
- репродуктивный (повторение освоенных знаний и умений, самостоятельная работа);
- метод контроля (опрос, наблюдение, психологическая поддержка).
- метод самоконтроля (самоанализ, самостоятельное исправление недостатков в работе).

### Методы воспитания

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха и др.

### Формы организации учебного занятия

На учебных занятиях используются различные формы организации учебного процесса. При этом оптимальным является применение нескольких форм на одном занятии по выбору педагога. В зависимости от темы можно использовать следующие формы организации занятия – как в совокупности, так и в отдельности: наблюдение, беседа, мини-лекция, практическое занятие, соединение теории и практики, игра, соревнование, открытое занятие.

### Педагогические технологии

В образовательном процессе используются следующие инновационные **педагогические технологии**: технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, здоровьесберегающая технология, технология коллективных обсуждений, технология игровой деятельности, технология создания ситуации успеха.

## Алгоритм учебных занятий для каждого раздела программы

### I. Организационный этап

Приветствие учащихся. Построение. Повторение правил техники безопасности.

### II. Основной этап

**Теоретическая часть.** Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа.

**Практическая часть.** Выполнение тренировочных упражнений. Обучение технике и тактике игры в волейбол. Обучение передачам. Обучение подачам.

### III. Заключительный этап

Игра. Соревнования. Саморефлексия учащихся. Подведение итогов занятия.

## Методические материалы 1 год обучения

Таблица 5

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-метадический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1	Физическая культура и спорт в России.	Инструкция по технике безопасности Задания для входного контроля	Комбинированная	опрос
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Тестирование
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Наблюдение
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Проектная работа
5	Правила соревнований, их организация и проведение	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Практическая работа (игра)
7	Основы техники и тактики игры	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Практическая работа (игра)
8	Учебные игры и соревнования	Тестовые задания для промежуточной аттестации; спортивный зал и оборудование	Промежуточная аттестация	Практическая работа (игра)

## Методические материалы 2-й год обучения

Таблица 6

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-метадический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1	Основы знаний	Инструкция по технике безопасности Задания для входного контроля	Комбинированная	опрос Тестирование
2	Общая физическая подготовка	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Практическая работа
3	Техническая подготовка	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Практическая работа (игра)
4.	Тактическая подготовка	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Практическая работа (игра)
5.	Контрольные испытания и соревнования	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Опрос, тестирование

## 2.5. Условия реализации Программы

**Материально – техническое обеспечение программы**

Для успешного функционирования используется хорошее **материально-техническое обеспечение**, которое включает:

- помещение для занятий, которое должно соответствовать всем санитарно-гигиеническим нормам;

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

- сетка волейбольная- 2шт.
- стойки волейбольные

гимнастическая стенка- 1 шт.  
гимнастические скамейки-4шт.  
гимнастические маты-6шт.  
скакалки- 15 шт.  
мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.  
мячи волейбольные – 8 шт.  
рулетка- 1шт.

**Техническое оснащение:** проектор; экран; компьютер.

**Информационное обеспечение программы**

Картотека упражнений по волейболу (карточки).  
Картотека общеразвивающих упражнений для разминки  
Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.  
Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»  
«Правила игры в волейбол».  
Видеозаписи выступлений учащихся.  
«Правила судейства в волейболе».  
Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

**Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов:** для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: журнал учета работы педагога, наблюдение, опрос, тестирование, групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.



**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 49»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

**к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

**Курск, 2023 г.**

Занятия волейболом способствуют укреплению физического и психического здоровья детей и подростков, формируют основы здорового образа жизни

### 1. Цель:

Формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

### 2. Задачи:

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;
- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость;
- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;
- развивать творческий потенциал;

### 3. Формы и содержание деятельности, особенности организуемого воспитательного процесса

#### Направления деятельности:

- духовно-нравственное;
- культура безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающее;

#### Формы, методы, технологии

**Формы:** праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурс-развлекательные программы, беседа.

#### Методы воспитания:

убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

#### Технологии:

- Педагогическая поддержка;
- Игровые технологии.

### 4. Планируемые результаты

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами.

### 5. Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

Таблица 1

#### Воспитательные мероприятия в объединении

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения,	Ответственный
1	Волейбол и мы.	Показательные выступления	сентябрь, МБОУ «СОШ № 49»	Сокольников А. Ю.
2	Веселые игры	Турнир	Декабрь, МБОУ «СОШ № 49»	Сокольников А. Ю.
3	Товарищеский матч	Соревнование	январь МБОУ «СОШ № 49»	Сокольников А. Ю.
4	Мы вместе!	Соревнование	май МБОУ «СОШ № 49»	Сокольников А. Ю.

#### Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения,	Ответственный
-------	-------------------------------	------------------	--------------------------	---------------

1	«Азбука здоровья»	Квест, дистанционно	Октябрь, МБОУ «СОШ 49»	
2	XIII детская благотворительная акция «Мой друг»	очно	Декабрь, МБОУ «СОШ 49»	
3	Конкурсно-игровая программа «Зимние забавы», посвященная Дню зимних видов спорта, Дню Защитника Отчества	очно	Февраль, МБОУ «СОШ 49»	
4	«О спорт, ты - мир!», в рамках городской акции «Курский край – без наркотиков»	игра	Март, МБОУ «СОШ 49»	

**Участие учащихся в городских воспитательных программах**

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения,	Ответственный
1	Городской агитационный марафон «Жизнь без наркотиков»	Очно, дистанционно	октябрь-ноябрь Социальная сеть «ВКонтакте» (сообщество «ГВП «Спасибо нет!» <a href="https://vk.com/public194218198">https://vk.com/public194218198</a>	педагог
2	Дистанционная викторина «Умный пешеход»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» (сообщество «Безопасная дорога детства» <a href="https://vk.com/besopas">https://vk.com/besopas</a>	педагог
3	Товарищеская встреча	Соревнование	декабрь МБОУ «СОШ 49»	педагог
4	Спартакиада	Соревнования	В течение года СОШ города	педагог

**Участие учащихся в жизни социума**

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения,	Ответственный
	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	дистанционно	май	педагог
	Окружной праздник, посвящённый Дню защиты детей	Очное участие в празднике	июнь	педагог

**Работа с родителями**

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения,	Ответственный
1	«Мы вместе»	Родительск ое собрание	сентябрь МБОУ «СОШ № 49»	педаго г
2	«Ступени мастерства»	Показательные выступления для родителей	апрель МБОУ «СОШ № 49»	педагог

#### **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

##### **РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Д.Железняк «Подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 2017г
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 2018 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 2010.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 2005
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 2011 г.
7. Фурманов А. Г.. Игра в мини-волейбол. М.

##### **РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 2011
2. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 2017.
3. Чехов Ю. О. Основы волейбола. М. ФИС. 2010 г.

##### **РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
2. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 2010. - 168с.

##### **МАТЕРИАЛЫ ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСОВ, ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И УЧАЩИХСЯ**

1. Всероссийская федерация волейбола <https://volley.ru/>
2. Лаборатория волейбола <https://onlinevolley.com/>

## Приложение 1.

## Календарно-тематическое планирование «Волейбол» 1-й год обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	Комбин.	Спорт. зал	опрос
2-3			Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Баскетбол.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
4-5			Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
6-7			Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
8-9			Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
10			Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комбин.	Спорт. зал	игра
11			Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	Комбин.	Спорт. зал	игра
12			Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	Комбин.	Спорт. зал	игра
13-14			Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
15-16			Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
17-18			Стойки в сочетании с перемещениями.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
19-20			Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
21-22			Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
23-24			Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
25-26			Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
27-28			Прием снизу двумя руками.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра

29-30			Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
31-32			Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
33-34			Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
35-36			Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
37-38			Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
39-40			Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
41-42			Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
43-44			Бег с остановками, изменением направления.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
45-46			Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
47-48			Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
49-50			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
51-52			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
53-54			Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
55-56			Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
57-58			Кувырок вперед, назад, в сторону.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
59-60			Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
61-62			Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
63-64			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра

65-66			Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
67-68			Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
69-70			Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
71-72			Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
73-74			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
75-76			Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
77-78			Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
79-80			Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
81-82			Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
83-84			Подвижная игра «Волейбольная лапта».	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
85-86			Челночный бег с изменением направления. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
87-88			Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
89-90			Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
91-92			Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
93-94			Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
95-96			ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
97-98			Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
99-100			Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
101-102			ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из	2	Комбин.	Спорт. зал	игра

			различных положений.				
103-104			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
105			Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	1	Комбин.	Спорт. зал	игра
106-108			Жестикация. Правила проведения соревнований. Правила игры. Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	3	Комбин.	Спорт. зал	игра

### Календарно-тематическое планирование «Волейбол» 2-й год обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Техника безопасности. Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	Комбин.	Спорт. зал	опрос
2-3			Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
4-5			Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
6-7			Двойной шаг вперед, назад, скачок.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
8-9			Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
10			Прыжки (особенно в нападении, защите)	1	Комбин.	Спорт. зал	игра
11			Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	Комбин.	Спорт. зал	игра
12			Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	Комбин.	Спорт. зал	игра
13-14			Многokратная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
15-16			Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
17-18			Приём мяча сверху двумя руками.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
19-20			Выбор места для выполнения второй передачи.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра



21-22			Сочетание способов перемещений.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
23-24			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
25-26			Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
27-28			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
29-30			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
31-32			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
33-34			Нижняя прямая подача.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
35-36			Выбор места для выполнения подачи.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
37-38			Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
39-40			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
41-42			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
43-44			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
45-46			Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
47-48			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
49-50			Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
51-52			Верхняя прямая подача.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
53-54			Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
55-56			Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
57-58			Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
59-60			Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
61-62			Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра

63-64		Падения и перекаты после падения.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
65-66		Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
67-68		Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
69-70		Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
71-72		Чередование способов подач.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
73-74		Выбор места для выполнения нападающего удара	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
75-76		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
77-78		Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
79-80		Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
81-82		Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
83-84		Передача двумя руками в прыжке.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
85-86		Чередование способов подач.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
87-88		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
89-90		Выбор места при блокировании.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
91-92		Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
93-94		Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
95-96		Подача мяча в заданную зону.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
97-98		Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
99-100		Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
101-102		Нападающий удар с задней линии.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра

103-104			Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2	Комбин.	Спорт. зал	игра
105			Сдача контрольных нормативов.	1	Комбин.	Спорт. зал	игра
106-108			Учебная игра.	3	Комбин.	Спорт. зал	игра

Материалы для проведения мониторинга.

### МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

по программе «Волейбол»

\_\_\_\_\_ год обучения

Группа \_\_\_\_\_

п/п	№ Результаты Учащиеся	Теория			Практика			УУД			Личностные		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – Входная диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Промежуточная диагностика (II полугодие)

**Низкий уровень**

*Недостаточно проявлены*



**Средний уровень**

*Достаточно проявлены*



**Высокий уровень**

*Уверенно проявлены*



**Физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м),	5,0	6,0
6	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

**Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП**  
**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**  
**по годам обучения (юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Стартовый уровень		Базовый Уровень		Продвинутый Уровень		
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год
1.	Длина тела, см.	150	155	160	165	175	180	185
2.	Бег 30 м., с.	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6
3.	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-
4.	Бег 92 м. с изменением направления, «ёлочка», с.	—	—	—	26,0	25,5	24,9	24,2
5.	Прыжок в длину с места, см.	170	185	190	210	220	225	230
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	25	35	45	58	63	70	75
7.	Метание набивного мяча 1 кг.из-за головы двумя руками, м:	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5
		11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0

	- сидя; -стоя.							
8.	Становая сила, кг.	70	86	95	106	117	126	135

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке  
по годам обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Стартовый уровень		Базовый Уровень		Продвинутый Уровень		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Длина тела, см.	150	155	160	165	170	175	178
2.	Бег 30 м., с.	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5
3.	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-
4.	Бег 92 м. с изменением направления, «ёлочка», с.	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8
5.	Прыжок в длину с места, см.	150	165	176	185	190	195	200
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	20	24	32	38	40	45	50
7.	Метание набивного мяча 1 кг.из-за головы двумя руками, м - сидя; -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,4 10,0	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2
8.	Становая сила, кг.	55	61	75	84	94	98	102