

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА ТУРЧИНА СЕЛА АЧУЕВО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ООШ № 52  
Протокол №1  
от 31.08.2022г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ООШ № 52  
с. Ачуево  
И.Е. Масенко  
приказ № 268 от 31.08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Волейбол»

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 год (153 часа)  
Возрастная категория: от 10 до 16 лет  
Размер группы: до 15 человек  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
Условия реализации программы: ПФДО  
ID-номер Программы в Навигаторе: 50107

**Автор-составитель:**  
Гончаренко Ирина Марьяновна,  
педагог дополнительного образования

с. Ачуево, 2022

## Содержание

I	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	
	Пояснительная записка	3
	Цель и задачи программы	8
	Содержание программы	9
	Планируемые результаты	13
II	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	
	Календарный учебный график	15
	Условия реализации программы	24
	Формы аттестации	25
	Оценочные материалы	26
	Методические материалы	30
	Список литературы	31

# **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Эта игра доступна и детям и взрослым. Каждый, увлекающийся этой игрой, полной задора и радости движений, не расстается с ней в течение всей своей жизни.

Волейбол – это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культуры и спортом, активного отдыха. В неё можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремлённость, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Программа «Волейбол» является модифицированной и разработана на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.» Под редакцией Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021);
- Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный

- приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  - Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
  - Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;
  - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
  - Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;
  - Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;
  - Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;
  - Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы № 52 имени героя Советского Союза Николая Николаевича Турчина села Ачуево муниципального образования Славянский район Краснодарского края и иные локальные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса в учреждении.

**Направленность программы физкультурно-спортивная**, так как она нацелена на всестороннее физическое развитие, формирование навыков здорового образа жизни и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Новизна программы** заключается в том, что она соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа дает возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами спортивной игры.

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток двигательных навыков и овладеть необходимыми тактическими приемами игры. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Практическая значимость** заключается в создании прочной основы для восприятия здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности. Программа опирается на раскрытие и использование субъективного опыта каждого обучающегося посредством применения лично значимых способов, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

#### **Педагогическая целесообразность**

Программа «Волейбол» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительные особенности образовательной программы** заключаются в том, что она составлена в соответствии с современными нормативно-правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ. Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня.

#### **Адресат программы**

К тренировочному процессу допускаются все желающие 10 – 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по волейболу.

Группа формируется из учащихся школьного возраста с мотивацией к

спортивной деятельности.

*Количество обучающихся в группе:* 10 – 15 человек.

Занятия проводятся всем составом в соответствии с календарным учебным графиком. Любой учащийся имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по волейболу.

Накануне соревнований учащиеся проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Деятельность учащихся по программе может реализовываться через групповую форму обучения *в разновозрастных и разновозрастных группах*, в зависимости от возраста ребенка, а также индивидуально.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому учащемуся. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей.

### **Уровень развития детей**

При реализации программы учитываются возрастные характеристики учащихся, их общее физическое развитие, психологическая устойчивость, желание заниматься волейболом, умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

Требования к «входным» знаниям, умениям и навыкам учащегося, необходимым при освоении данной дисциплины включают:

- знание правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- знание основных правил игры в волейбол;
- знание основ ЗОЖ;
- знание правил поведения во время игр;
- умение выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владение мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации**

**Программа реализуется на базовом уровне.**

**Срок реализации программы:** 1 год (153 часа).

**Форма обучения** – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

**Режим занятий:** общее количество часов в год – 153 часа, 4,5 часа в неделю; занятия по волейболу проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке 2 раза в неделю по 2 учебных часа, где учебный час для учащихся

10 - 15 лет – 40 - 45 минут, продолжительность перемены – 15 минут.

### **Требования к режиму занятий детей спортивной игры «Волейбол»**

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиНа 2.4.4.1251-03. Расписание занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования;
- посещение ребенком занятий более чем в 2-х секциях, студиях и т.д. в один день не рекомендуется;
- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2-х раз в неделю;
- между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учебно-тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч., а их окончание – не позднее 21.00 ч.; ДО 16 ЛЕТ – НЕ ПОЗДНЕЕ 20.00 ч.
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года. Занятия групповые. Занятия по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывают особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности:** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности:** используются для формирования обучения практическому материалу по волейболу;
- **образовательно-тренировочной направленности:** используются

для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Виды занятий подбираются с учетом цели и задач, физических и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста учащихся. **Занятия в рамках программы проводятся в форме:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

– Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
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 двухсторонней игре по упрощенным правилам с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **Особенности построения курса и его содержания**

Занятия проводятся, в основном, в игровой и соревновательной формах. Соревновательное противостояние происходит в пределах установленных правил. При этом, обязательным является наличие соперника. В командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования)

обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Программа открыта для родителей. Родители и педагоги рассматриваются как партнеры, постоянно общаются, информируют друг друга о достижениях детей. Родители приглашаются в группу для участия в занятиях с учащимися.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – обеспечить полноценное физическое развитие и укрепить здоровье учащихся, сформировать у них устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения спортивной игрой в волейбол. Для реализации данной цели необходимо решить **следующие задачи:**

### *Личностные:*

– умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– развитие положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– формирование умения оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### *Метапредметные:*

– умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– формирование умения обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– развитие способности организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– формирование умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– формирование способности технически правильно выполнять

двигательные действия из базового вида спорта по волейболу, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные:*

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- умение излагать факты истории развития изучаемой игры, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека;
- развитие способности оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение выполнять технические действия из спортивной игры, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение выполнять жизненно важные двигательные навыки различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Беседа.
1.2	Значение занятий физической культурой и спортом.	1	1	-	Беседа, опрос.
1.3	Оказание первой медицинской помощи.	1	1	-	Беседа, опрос.
1.4	Правила соревнований. Судейство.	1	1	-	Беседа, опрос.
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>140</b>	<b>-</b>	<b>140</b>	

2.1	Общая и специальная физическая подготовка.	70	-	70	Наблюдение, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, тестирование
2.2	Основы техники и тактики игры.	70	-	70	Наблюдение, выполнение упражнений.
<b>3</b>	<b>Соревнования и судейство.</b>	<b>9</b>	-		Наблюдение, выполнение упражнений.
3.1	Контрольные игры и судейская практика			7	Наблюдение, выполнение судейства.
3.2	Соревнования			2	Наблюдение, разбор проведённых игр
Итого:		153	4	149	

### Содержание учебного плана.

#### 1. Теоретические занятия (4 часа)

##### **1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 1 час**

*Теория.* Краткий обзор возникновения и развития волейбола. Год рождения волейбола. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в мире и у нас в стране. Инструктаж по ТБ.

*Форма контроля:* беседа.

##### **1.2 Значение занятий физической культурой и спортом – 1 час**

*Теория.* Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.

*Форма контроля:* беседа, опрос, тестирование.

##### **1.3 Оказание первой медицинской помощи – 1 час**

*Теория.* Предупреждение травм. Способы остановки кровотечений, ушибы, растяжения.

*Форма контроля:* беседа, опрос.

##### **1.4 Правила соревнований по волейболу – 1 час**

*Теория.* Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди учащихся.

*Форма контроля:* беседа, опрос, тестирование.

#### 2. Практические занятия (140 часов)

##### **2.1 Общая и специальная физическая подготовка – 70 часов**

###### **Общая физическая подготовка**

*Практика.*

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег

со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.

### **Специальная физическая подготовка**

*Практика.*

Прыжковые упражнения: имитационные упражнения, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

Игры и эстафеты с препятствиями.

*Форма контроля:* Наблюдение, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, тестирование

## **2.2 Основы техники и тактики игры – 70 часов**

### **Техническая подготовка.**

*Практика.*

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.

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.

### **Тактическая подготовка.**

*Практика.*

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3)

игроку, к которому передающий обращен спиной.

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

**Командные действия.** Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой при действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. **Командные действия.** Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

**Форма контроля:** наблюдение, выполнение нормативов по тактической подготовке.

### **3. Соревнования и судейство (9 часов)**

#### **3.1 Контрольные игры и судейская практика – 7 часов**

**Практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола.

**Форма контроля:** наблюдение, выполнение судейства.

#### **3.2 Соревнования – 2 часа**

**Практика.** Участие в соревнованиях различного уровня.

**Форма контроля:** наблюдение, разбор проведённых игр, выводы по игре.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Личностными результатами* обучения по программе «Волейбол» являются умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им

объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия по волейболу, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;

- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнять технические действия по волейболу, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Учащийся получит возможность научиться:***

- систематически заниматься спортом;

- регулярно участвовать в спортивных соревнованиях;

- стремиться показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- вовлекать в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

**Календарный учебный график к программе «Волейбол»**

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Время проведения	Форма контроля
	план	факт						
1			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор возникновения и развития волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Беседа, опрос выполнение упражнений
2			Общефизическая подготовка. Развитие быстроты и прыгучести.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
3			Физическая подготовка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
4			Физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
5			Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
6			Физическая подготовка. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
7			Физическая подготовка. Обучение нижней прямой подаче.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений

8			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, поворота, прыжки вверх). Контрольные нормативы по общей физической и технической подготовке.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений нормативы по общей физической и технической подготовке
9			Физическая подготовка. Развитие быстроты и прыгучести.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
10			Физическая подготовка. Игра «Спиной к финишу». Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
11			Физическая подготовка. Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
12			Физическая подготовка. Изучение тактики первых и вторых передач.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
13			Физическая подготовка. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Эстафеты.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
14			Физическая подготовка. Развитие двигательных качеств. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
15			Физическая подготовка. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей мячей. Эстафеты.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
16			Физическая подготовка. Обучение верхней передаче мяча двумя руками в средней и низкой стойке.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений

17		Физическая подготовка. Приём мяча сверху двумя руками и снизу. Выбор места для подачи	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
18		Физическая подготовка. Передача мяча сверху, в парах, тройках, в стену, после перемещения.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
19		Физическая подготовка. Значение занятий физической культурой и спортом	2	Теоретическое и практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Беседа, опрос, наблюдение, выполнение упражнений
20		Физическая подготовка. Подача нижняя прямая Приём мяча сверху двумя руками и снизу. Выбор места при приёме нижней подачи.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
21		Физическая подготовка. Игры и эстафеты на материале волейбола. Судейство.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Выполнения судейства. Наблюдение, выполнение упражнений
22		Физическая подготовка. Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игровые задания.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
23		Физическая подготовка. Передача в парах, тройках, в стену. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
24		Физическая подготовка. Подача нижняя прямая. Бросок теннисного мяча через сетку.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
25		Физическая подготовка. Отбивание мяча кулаком через сетку. Бросок теннисного мяча через сетку.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений

26		Физическая подготовка. Передачи мяча сверху над собой и в парах. Зачёт.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений нормативы по общей физической и технической подготовке
27		Физическая подготовка. Акробатические упражнения.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
28		Физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Игровые упражнения 2:1, 3:1.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
29		Физическая подготовка. Выбор места при приёме подачи. Выбор способа приёма мяча.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
30		Физическая подготовка. Приём мяча снизу двумя руками на месте.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
31		Передача мяча в стену, после перемещения. Подача верхняя прямая. Овладение ритмом разбега. Игра в мини-волейбол. Судейство.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений Выполнения судейства.
32		Закрепление навыков нижней прямой подачи на точность.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
33		Подача верхняя прямая и нижняя боковая	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
34		Физическая подготовка. Подтягивание на перекладине.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Тестирование

35		Оказание первой медицинской помощи. Тактики первых и вторых передач.	2	Теоретическое и практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Беседа, опрос. Наблюдение, выполнение упражнений
36		Удар кистью по мячу. Остановка прыжком. Приём подачи над собой. Овладение техникой блокирования	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
37		Овладение техникой блокирования. Индивидуальные. действия с мячом. Система игры со второй передачи.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
38		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
39		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием мяча после подачи. Учебная игра. Судейство.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнения судейства.
40		Акробатические упражнения. Товарищеские соревнования. Судейство	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений, судейство.
41		Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Взаимодействия игроков передней линии.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
42		Взаимодействия игроков при приёме подачи зон 5, 1, 6 с игроками зон 4, 2.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
43		Подтягивание, отжимание. Бег. Прыжки. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Тестирование, наблюдение, выполнение упражнений

44		Выбор способа приёма совершенствование приема и передач после перемещения.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
45		Правила соревнований. Организация и проведение соревнования.	2	Теоретическое, практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
46		Физическая подготовка. Действия по переходящему мячу. Прием мяча отскочившего от сетки. Учебная игра.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
47	3	Физическая подготовка. Взаимодействия игроков передней линии в атаке и защите.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
48		Физическая подготовка. Совершенствование индивидуальных технических элементов волейбола. Расположение игроков во время приема подачи.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
49		Физическая подготовка. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
50		Физическая подготовка. Совершенствование вариантов подач.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
51		Физическая подготовка. Эстафеты с предметами. Учебная игра.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Соревнования судейство
52		Физическая подготовка. Эстафеты с набивными мячами. Учебная игра.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Соревнования судейство
53		Физическая подготовка. Бег на выносливость.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
54		Физическая подготовка. Упражнения на перекладине.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений

55		Физическая подготовка. Бег из различных исходных положений.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
56		Физическая подготовка. Упражнения на гимнастической лестнице. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Тестирование, наблюдение, выполнение упражнений
57		Физическая подготовка. Упражнения на спортивных тренажёрах.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
58		Физическая подготовка. Игра в баскетбол.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
59		Физическая подготовка. Игра в волейбол. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Тестирование, наблюдение, выполнение упражнений
60		Физическая подготовка. Игра в ручной мяч.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
61		Физическая подготовка. Игра в мини-футбол. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Тестирование, наблюдение, выполнение упражнений
62		Физическая подготовка. Упражнения в сопротивление. Упражнения в парах.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
63		Физическая подготовка. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
64		Физическая подготовка. Подачи. Зачёт. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Тестирование, наблюдение, выполнение упражнений

65		Физическая подготовка. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
66		Физическая подготовка. Совершенствование технико-тактические действия в игре.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений, судейство
67		Физическая подготовка. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
68		Физическая подготовка. Бег из различных исходных положений. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Тестирование, наблюдение, выполнение упражнений
69		Упражнений по специальной физической подготовке. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Тестирование, выполнение упражнений
70		Соревнования по плану	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Выполнение упражнений
71		Защитные действия «углом вперед». Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
72		Эстафеты, игровые задания.	3	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений,
73		Жесты судьи. Практическое судейство учебной игры	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
74		Развитие двигательных качеств. Двусторонняя игра с практическим судейством.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений

75			Двусторонняя игра в волейбол.	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, разбор проведённых игр, выводы по игре.
76			Развитие двигательных качеств. Двусторонняя игра	2	Практическое занятие	МБОУ ООШ№52	16.00-17.35	Наблюдение, выполнение упражнений
<b>Итого:</b>				<b>153</b>				

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный школьный зал

**Перечень оборудования и инвентаря, необходимых для реализации программы:**

- гимнастическая стенка – 5 шт.;
- гимнастические скамейки – 8 шт.;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- скакалки – 30 шт.;
- мячи набивные (масса 2кг.) – 2 шт.;
- мячи волейбольные – 10 шт.;
- мячи баскетбольные – 12 шт.;
- мячи футбольные – 5 шт.;
- обручи – 10 шт.;
- рулетка – 1 шт.

**Информационное обеспечение:**

1. Вспомогательная литература.  
2. Папки с разработками теоретических материалов по темам программы.

3. Тестовые методики.  
4. Банк упражнений.  
5. Раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).

*Интернет-источники:*

1. Федеральный портал «Российское образование».
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
5. <https://infourok.ru/>.
6. <http://videouroki.net>.

**Кадровое обеспечение**

Программу реализует учитель физической культуры первой квалификационной категории, высшее образование, соответствующее профилю деятельности, Гончаренко Ирина Марьяновна – первая квалификационная категория. высшее педагогическое образование.

**Формы работы:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ведущей формой организации обучения** является групповая.

Содержание программы ориентировано на добровольные группы детей. В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на

формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Совместное с педагогом выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму. Игровая деятельность способствует всестороннему развитию личности учащихся, развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. *Промежуточная аттестация* проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. *Итоговая аттестация* проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- дневник достижений учащихся.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в соревнованиях.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки по волейболу

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и тактических качеств.

### *Нормативы технической подготовки*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативный показатель	
		юноши	девушки
1	2	3	4
Скоростные качества	Бег 30 м.	не более 5,3 с.	не более 5,8 с.
Координация	Челночный бег 5 х 6 м.	не более 11,3 с.	не более 11,8 с.
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя	не менее 12 м.	не менее 8,2 м.
	Прыжок в длину с места	не менее 190 см.	не менее 162 см.
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 42 см.	не менее 36 см.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

### *Контрольные испытания.*

#### *Общефизическая подготовка.*

*Бег 30 м. 5 х 6 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. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Испытуемый выполняет прыжок вверх у стены.

*Проверка знаний правил судейства* осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

*Участие в соревнованиях.* Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч. По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь навыки организации и проведения соревнований по волейболу.

***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.

***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 14–15 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

## Уровень физической подготовленности учащихся 10 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	10-11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с.	10-11	9,7 и выше	9,3 - 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	10-11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 – 180	200
			15	175	190 - 205	220	155	165 - 185	205
4	Выносливость	6 – минутный бег, м	10-11	900 и менее	1000 – 1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100 – 1200	1350	750	900 – 1050	1150
			13	1000	1150 – 1250	1400	800	950 – 1100	1200
			14	1050	1200 – 1300	1450	850	1000 – 1150	1250
			15	1100	1250 - 1350	1500	900	1050 - 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10-11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
			13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
			14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
			15	4	8 - 10	12	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание, кол-во раз	10-11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и учащегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и развивающих задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы проведения этих занятий.**

### **Методы обучения**

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

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

### *Практические методы:*

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный 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 учетом технических и физических способностей занимающихся.

Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог.

При этом, основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: **игровой и учебной.**

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой спортивной игры.

## **Образовательные технологии**

В ходе изучения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

– **игровые технологии** (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игры, а также при выполнении тренировочных упражнений);

– **информационно-коммуникационные технологии** (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);

– **личностно-ориентированная технология** оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

– **проблемное обучение** (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер – зону площадки);

– **педагогика сотрудничества** (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования);

– **здоровьесберегающие технологии** позволяют организовать режим занятий в соответствии с особенностями динамики работоспособности учащихся, с учётом степени сложности работы, индивидуальных, возрастных и психологических особенностей детей. Смена видов деятельности в процессе занятия и применение элементов психологической разгрузки, а также соблюдение техники безопасности труда направлены на сохранение и укрепление здоровья и снижение утомления учащихся, формирование умения правильного распределения видов деятельности и снятия эмоционального напряжения.

### **Дидактические материалы**

- картотека упражнений по ОРУ (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в спортивной игре;
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
- «Правила спортивной игры»;
- видеозаписи выступлений учащихся.

### **Алгоритм учебного занятия**

Занятия проводятся в форме сдвоенных тренировок (по 2 академических часа).

Занятие состоит из *подготовительной, основной и заключительной частей*. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В *подготовительной части* сообщаются задачи занятия,

осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки – они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед игрой на соревновании психологически готовит обучающихся к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

*В основной части* решаются задачи овладения спортивной игрой: изучаются правила, особенности игры. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10 – 15 повторений в одной серии. После 40 – 60 минут занятия необходимо вводить перерыв 5 минут (игра, теоретические сведения).

*Заключительная часть* направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов. В каждом занятии теоретические сведения присутствуют, но, как уже упоминалось выше, учитывая возрастные особенности, в виде коротких сообщений с внушением необходимых спортивных навыков (соблюдение техники безопасности предупреждает травматизм во время занятий физкультурой и спортом, спортивный напиток более полезен для здоровья во время занятий, спортивная дисциплина помогает одержать победу на соревнованиях или во время проведения эстафет и подвижных игр, психологическая поддержка товарищей приведет быстрее к успеху и даст положительные эмоции, что очень важно для здоровья – человек возможно сделает больше, чем может, если чувствует поддержку окружающих и т.д.)

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Учебные пособия для педагога:**

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.В. Маслов внеурочная деятельность учащихся «Волейбол». Москва «Просвещение» 2011 г.
3. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

**Список литературы для учащихся и родителей:**

1. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
2. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.
3. Физическая культура. 5-7 классы, 8-9 классы/Под редакцией М.Я. Виленского – 3-е издание-М: «Просвещение» 2014г