

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АНАШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ Анашенской СОШ №1  
Протокол от \_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ Анашенской  
СОШ №1 \_\_\_\_ В.Н. Горина  
Приказ от \_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Волейбол»**

Физкультурно-спортивной направленности

Базовый уровень

Возраст учащихся - 11 – 17 лет

Срок реализации – 7 месяцев

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Хохлова Елена  
Александровна

Анаш  
2023

## Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик Программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-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 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- 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 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным Программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих Программ (включая разноуровневые Программы) 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»;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих Программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год;
- устав МБОУ Анашенской СОШ №1.

**Направленность Программы** – физкультурно-спортивная. Программа предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных

физических качеств: быстрота, ловкость, сила, координация, укрепление здоровья, формирование интереса, устойчивой мотивации к игре волейбол.

### **Новизна и актуальность**

**Новизна Программы.** Программа реализуется на базе МБОУ Анашенская СОШ №1 ежегодно. Новизна, заключается в том, что добавлен раздел «Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма», изучив который учащиеся смогут самостоятельно проводить наблюдение за состоянием своего здоровья и его изменениями в процессе занятий волейболом.

**Актуальность** определяется запросом со стороны детей и родителей на занятия учащихся по программе физкультурно-спортивной направленности.

Занятия волейболом способствуют положительному оздоровительному эффекту детей. Благодаря спортивным занятиям учащиеся приобретают правильные двигательные навыки, развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость.

На занятиях ребята закрепляют и отрабатывают уже имеющиеся навыки игры волейбол, полученные на уроках физической культуры. Учащиеся Программы смогут принять участие в соревнованиях школьного и районного уровней.

### **Отличительные особенности.**

Программа базового уровня, в которой для более качественной отработки технических приемов и тактических действий игры в волейбол используется система тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре волейбол.

### **Адресат программы**

**Категория детей:** данная программа рассчитана для учащихся среднего и старшего школьного возраста. В Программе могут заниматься, как мальчики, так и девочки.

**Возраст детей:** 11-17 лет

**Наполняемость групп:** 2 группы по 14 человек, минимальное 12, максимальное 14.

**Предполагаемый состав групп:** разновозрастной.

**Условия приема детей:** система набора детей на обучение по Программе и на вакантные места осуществляется по результатам собеседования при отсутствии противопоказаний к занятиям соответствующим видом спорта (медицинская справка).

**Срок реализации программы и объем учебных часов:** краткосрочная, 60 часов - 2 раза в неделю по 1 часу.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:** Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия 45 минут, перемена 15 минут.

## 1.2. Цели и задачи

**Цель:** совершенствование технических приемов и тактических действий в игре волейбол.

### Задачи

#### Предметные:

- обучить техническим и тактическим приемам игры волейбол;
- обучить основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры волейбол;
- обучить умениям выполнения двигательных действий и физических тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр;
- познакомить с правилами проведения соревнований.

#### Метапредметные:

- развивать стойкий интерес к волейболу;
- сформировать потребность в систематических занятиях спортом, участие в спортивных соревнованиях, стремлению к достижению высоких результатов;
- развивать умение работать в команде.

#### Личностные:

- воспитывать волевые качества, дисциплинированность;
- научить наблюдению за состоянием своего здоровья и его изменениями.

## 1.3. Содержание Программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение. ТБ.	2	2		Устный опрос
2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	2	1	1	Устный опрос
3.	Общая физическая подготовка.	8	1	7	Практическое задание. анализ собственной деятельности
4	Специальная физическая подготовка.	4	-	4	Практические задания
5.	Техническая подготовка:	24	2	22	Практическое задание, тестирование

6.	Тактическая подготовка:	10	1	9	Практическое задание, наблюдение, тестирование, решение задач
7.	Контрольные игры и соревнования.	8	-	8	Соревнования, анализ деятельности
8.	Итоговое тестирование.	2	-	2	Сдача нормативов, тестирование
	Итого:	60	9	51	

## Содержание учебного плана

### Тема 1. Вводное занятие. ТБ. (2 ч.)

*Теория (2 ч.):* Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Удары по мячу. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Места занятий и инвентарь. Площадка в зале, на открытом воздухе, их оборудование и инвентарь. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

*Формы контроля:* Устный опрос.

### Тема 2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

*Теория (1 ч.):* Гигиенические требования к занимающимся, местам занятий, инвентарю, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь. Общий режим дня.

*Практика (1 ч.):* ведение дневника самоконтроля: (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, отношение к занятиям волейболом (с удовольствием - без удовольствия). Данные об изменениях частоты пульса, дыхания, массы тела.

*Формы контроля:* Устный опрос.

### Тема 3. Общая физическая подготовка. (8 ч.)

*Теория (1 ч.):* Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Практика. (7 ч.): Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий».* С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис малый (настольный), в волейбол.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка. (4 ч.)**

*Практика. (4 ч.):* Бег с остановками и изменениями направления. «Челночный» бег. Бег приставными шагами. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощениями. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

*Формы контроля:* практические задания

#### **Тема 5. Техническая подготовка. (24 ч.)**

*Теория (2 ч.):* знакомство со специальными техническими приемами перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирования.

*Практика (22 ч.):* Техника нападения: Перемещения и стойки, передачи, отбивание мяча кулаком, подачи, нападающие удары.

Техника защиты: перемещения и стойки, прием сверху двумя руками, прием снизу двумя руками, блокирование.

*Формы контроля:* практические задания, тестирование.

## **Тема 6. Тактическая подготовка (10 ч.)**

*Теория (1ч.):* научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

*Практика (9 ч.):* обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации.

Тактика нападения: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

*Формы контроля:* практические задания, наблюдение, тестирование, решение задач.

## **Тема 7. Контрольные игры и соревнования. (8 ч.)**

*Практика (10 ч.):* Двусторонняя игра. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

*Формы контроля:* соревнования, анализ деятельности.

## **Тема 8. Итоговое тестирование (2 ч.)**

*Практика (2 ч.):* Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в феврале и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

*Формы контроля:* сдача нормативов, тестирование.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- овладеют техническими и тактическими приёмами игры волейбол;
- научатся основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры волейбол;
- познакомятся с правилами проведения соревнований школьного и районного уровней.

#### **Метапредметные:**

- развивается стойкий интерес к волейболу;
- формируется потребность в систематических занятиях спортом, участия в спортивных соревнованиях, стремление к достижению высоких результатов;
- умеют работать в команде;

-умеют выполнять двигательные действия и физические упражнения тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр.

**Личностные:**

- проявление волевых качеств, дисциплинированность.
- научатся самоконтролю.

**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Таблица 2

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	01.11.2023	31.05.2024	30	60	60 ч	2 раза в неделю по 1 часу	Итоговая 10.05.2024-30.05.2024

**2.2. Условия реализации Программы**

**Материально-технические условия:**

Спортивный зал (баскетбольная площадка), баскетбольные мяч №5, №6, №7, большие баскетбольные щиты, малые баскетбольные щиты, мячи теннисные, мячи набивные, тренировочные манишки с номерами. Скакалки, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, маты гимнастические, гимнастический турник, шведская стенка, беговая дорожка, гантели, подкидной мостик.

**Информационное обеспечение:** Интернет ресурсы, раздаточные материалы, учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности.

**Кадровое обеспечение Программы:** Программу реализует педагог дополнительного образования Хохлова Елена Александровна, педагогический стаж работы – 12 лет, образование - высшее, 1 квалификационной категории



## 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

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

тест, карточки с заданиями, протокол соревнований, протокол промежуточной и итоговой аттестации, карта отслеживания результатов, журнал учета работы педагога дополнительного образования в объединении, журнал по технике безопасности.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** соревнования.

### **Оценочные материалы:**

- **входной контроль** – проводится в начале года для оценки уровня физических возможностей детей в форме: тестирование, практическое задание;

- **текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдение, практическая работа, тестирование;

- **итоговый контроль** проводится в конце года в форме: контрольное тестирование.

### **Уровни освоения содержания программы**

**Высокий уровень:** ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

**Средний уровень:** ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания

**Низкий уровень:** ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания.

## 2.4. Методические материалы

**Особенности организации образовательного процесса:** очно.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный; и воспитания: метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, анализ результатов.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Формы организации учебного занятия:** ознакомительное занятие, практическое занятие, комбинированное занятие.

**Педагогические технологии:** информационно-коммуникативная технология, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия:** вводная часть, основная часть, заключительная часть.

**Дидактические материалы:** шаблоны, инструкции, книги, схемы, карточки с вопросами и заданиями, демонстрационный материал.

## 2.5. Список литературы

### **Список литературы, рекомендованный педагогам**

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М-«Физкультура и спорт»1979г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М- «Физкультура и спорт»1982 г.
2. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
3. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2012 г.
6. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. М; Просвещение, 1991 г.
7. Матвеев Е. М. Волейбол. Школа движений. Физическая культура в школе. №4, 2001 г.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2001 г.

### **Список литературы, рекомендованный родителям**

1. Информационно-рекламная презентация на тему «Волейбол и его влияние на приобщение детей к здоровому образу жизни».

### **Список литературы, рекомендованный учащимся**

1. Брошюра «Правила безопасного поведения на секции волейбол».
2. Буклет «Первая медицинская помощь в спорте».

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Анашенская средняя общеобразовательная школа №1

**Рабочая программа на 2023-2024 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Форма реализации программы – очная

Педагог дополнительного образования:  
Хохлова Елена Александровна

Согласовано  
 Заместитель директора поВР  
 \_\_\_\_\_ Т.В. Дубко  
 от \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ Анашенской  
 СОШ №1 \_\_\_\_\_ В.Н. Горинова  
 от \_\_\_\_\_ 2023 г.

Календарно-тематическое планирование  
 Номер группы – 1  
 Возраст учащихся –11-17лет

	Дата проведения	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Планируемые результаты	Форма контроля/ аттестации
<b>Введение. ТБ. (2 ч.)</b>								
1			1	Вводное занятие. ТБ. Развитие волейбола в России; Значение и место волейбола в системе физического воспитания.	Ознакомительное занятие	Спортивный зал	Познакомятся с техникой безопасности в спортивном зале и игровой площадке	Устный опрос.
2			1	Правила игры в волейбол.	Ознакомительное занятие	Спортивный зал	Познакомятся с основными правилами игры	Устный опрос.
<b>Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. (2ч.)</b>								
3			1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	Теоретическое	Спортивный зал	Научатся наблюдать за состоянием организма	Устный опрос.
4			1	Гигиена, врачебный	Комбинированно	Спортивный	Научатся вести дневник	Устный

				контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	е занятие	зал	наблюдений	опрос.
<b>Общая физическая подготовка. (8 ч.)</b>								
5			1	Влияние физических упражнений на организм человека.	Комбинированно е занятие	Спортивный зал	Узнают какое влияние оказывают физические упражнения на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов	Устный опрос.
6			1	Упражнения для развития силы.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся выполнять силовые упражнения	практические задания, наблюдение,
7			1	Упражнения для развития быстроты.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят упражнения необходимые для развития быстроты	практические задания, наблюдение,
8			1	Упражнения для развития гибкости.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят упражнения на гибкость	практические задания, наблюдение,
9			1	Упражнения для развития ловкости.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят упражнения ждя развития ловкости	практические задания, наблюдение,
10			1	Упражнения типа «полоса препятствий».	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся преодолевать «Полосу препятствий»	практические задания, наблюдение,
11			1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят упражнения необходимые для развития скоростно-	практические задания, наблюдение,

							силовые качества	
12			1	Упражнения для развития общей выносливости.	Практическое занятие	Спортивный зал	Познакомятся со способами развития выносливости	практические задания, наблюдение,
<b>Специальная физическая подготовка. (4ч.)</b>								
13			1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	Практическое занятие	Спортивный зал	Ознакомятся со специальными упражнениями	практические задания, наблюдение,
14			1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Практическое занятие	Спортивный зал	Ознакомятся со специальными упражнениями	практические задания, наблюдение,
15			1	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Практическое занятие	Спортивный зал	Ознакомятся со специальными упражнениями	практические задания, наблюдение,
16			1	«Челночный» бег.	Практическое занятие	Спортивный зал	Овладеют техникой бега 3x10м.	тестирование
<b>Техническая подготовка. (24 ч.)</b>								
17			1	техника подачи мяча.	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Научатся передаче мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	практические задания, наблюдение,
18			1	техника подачи мяча.	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Научатся передаче мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	практические задания, наблюдение,
19			1	Техника защиты: Перемещение в стойке приставными шагами:	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Научатся перемещению в стойке приставными шагами: правым, левым	практические задания, наблюдение,

				правым, левым боком, лицом вперед.			боком, лицом вперед.	
20			1 1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения	практические задания, наблюдение,
21			1	Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения	практические задания, наблюдение,
22			1	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Научатся передачи в четверках с перемещением	практические задания, наблюдение,
23				Нижняя прямая (боковая) подача.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся выполнять командные действия	практические задания, наблюдение,
24				Нижняя прямая (боковая) подача.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся выполнять командные действия	практические задания, наблюдение,
25				Подача из-за лицевой линии в пределы площадки.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся выполнению подач	практические задания, наблюдение
26				Приём подачи. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения в группах, парах	практические задания, наблюдение
27				Верхняя прямая подача с вращением. Учебная игра.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят подачу с вращением	Игровая практика
28				Верхняя прямая подача в прыжке.	Практическое занятие	Спортивный зал	Выполняют упражнения в движении	практические задания, наблюдение
29				Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят усложненные передачи	практические задания,

								наблюдение
30				Атакующие удары.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят атакующие удары в линию	Игровая практика
31			1	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят нападающий удар с переводом рукой	практические задания, наблюдение
32			1	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят нападающий удар с переводом рукой	практические задания, наблюдение
33			1	Прямой, нападающий удар.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят прямойнападающийудар.	Игровая практика
34			1	Прямой, нападающий удар.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят прямойнападающийудар.	Игровая практика
35			1	Учебно – тренировочная игра волеёбол.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют игровые действия	Игровая практика
36			1	Нападающий удар в линию.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят нападающий удар в линию	Игровая практика
37			1	Нападающий удар в линию.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят нападающий удар в линию	Игровая практика
38			1	Нападающий удар по диагонали.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят силовую подачу	Игровая практика
39			1	Нападающий удар по диагонали.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят силовую подачу	Игровая практика
40			1	Учебно – тренировочная игра волеёбол.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют игровые действия	Игровая практика



### Тактическая подготовка (10 ч.)

41			1	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Освоят индивидуальные тактические действия	практические задания, наблюдение
42			1	Групповые тактические действия в нападении. Подвижные игры.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят действие в нападении	Игровая практика
43			1	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят пошаговые действия	Игровая практика
44			1	Подачи по определенным зонам.	Практическое занятие	Спортивный зал	Передача мяча через сетку по определенным зонам.	Игровая практика
45			1	Неожиданные передачи мяча через сетку.	Практическое занятие	Спортивный зал	ознакомятся с неожиданными передачами мяча через сетку	Игровая практика
46			1	Система игры в защите «углом вперед».	Практическое занятие	Спортивный зал	Ознакомятся с системой защиты «углом вперед»	Игровая практика
47			1	Система нападения через связующего игрока передней линии	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят систему нападения	практические задания, наблюдение
48			1	Индивидуальные тактические действия связующего игрока.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят индивидуальные тактические действия связующего игрока.	практические задания, наблюдение
49			1	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся Применению навыков в игре, выполняя задания	Игровая практика
50			1	Групповое блокирование.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят групповые приемы блокирования	Игровая практика

<b>Контрольные игры и соревнования. (8 ч.)</b>								
51			1	Двусторонняя игра волейбол	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся применению навыков в игре,	Игровая практика
52			1	Двусторонняя игра волейбол	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся применению навыков в игре,	Игровая практика
53			1	Двусторонняя игра волейбол	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся применению навыков в игре,	Игровая практика
54			1	Двусторонняя игра волейбол	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся применению навыков в игре,	Игровая практика
55			1	Двусторонняя игра волейбол	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся применению навыков в игре,	Игровая практика
56			1	Двусторонняя игра волейбол	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся применению навыков в игре,	Игровая практика
57			1	<b>Итоговая аттестация</b>	Практическое занятие	Спортивный зал		сдача нормативов
58			1	<b>Итоговая аттестация</b>	Практическое занятие	Спортивный зал		Тестирование
59			1	Контрольные игры и соревнования	Практическое занятие	Спортивный зал	Продемонстрируют работу в команде	анализ деятельности
60			1	Контрольные игры и соревнования	Практическое занятие	Спортивный зал	Продемонстрируют работу в команде	анализ деятельности

## Средства контроля

По разделу программы «Волейбол»:

1. Верхняя и нижняя передача мяча. Высота взлета мяча не менее метра, стоя в кругу диаметром 2м.

2. Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз). Техника.

Оценка верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча через сетку (юноши)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	15 и более	14-12	11-9	8 и менее
2 группа	20 и более	19-16	15-12	11 и менее

Оценка верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча через сетку (девушки)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	12 и более	11-9	8-6	5 и менее
2 группа	14 и более	13-10	9-8	7 и менее

1. Подача мяча в пределах площадки из 5 подач (количество раз).

Оценка подачи мяча (юноши)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	4 и более	3	2	1 и менее
2 группа	4 и более	3	2	1 и менее

Оценка подачи мяча (девушки)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	3 и более	2	1	и менее
2 группа	3 и более	2	1	и менее

2. Нападающий удар в заданную часть площадки (количество раз).

Оценка подачи мяча (юноши)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	1 и менее	-	-	-
2 группа	2 и более	1 и менее	-	-

Оценка подачи мяча (девушки)

Группа	Оценка			
	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлет. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1 группа	1 и менее	-	-	-
2 группа	2 и более	1 и менее	-	-

### 3. Физическая подготовка

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
			Отлично	Хорошо	Удовлет.	Отлично	Хорошо	Удовлет.
1.	Координационные способности	Челночный бег 4x9 м.	8,6	9,0	9,3	9,0	9,5	10,0
		Челночный бег 10x10 м.	23	25	27	28	30	32
		5 м за 15 минут (количество метров)	60	50	55	55	50	45
		4 кубика	38	40	43	44	46	48
2.	Скоростно-силовые	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	100	90	85	85	70	65
		Выпрыгивание из полного приседа (количество раз за 1 мин).	30	25	20	18	15	12
3.	Силовые	Подтягивания на перекладине (отжимания от пола).	10	8	6	7	6	5
			20	18	15	12	10	8

## Протокол результатов итоговой аттестации учащихся

Форма оценки результатов: 5 бальная

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Дата проведения аттестации	Форма аттестации	Итоговая оценка (балл)	Полнота освоения программы (%)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

Приложение 4

Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретические сведения: Общие основы волейбола ПП и ТБ.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Техническая и тактическая подготовка волейболиста.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикауляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.
3	Общефизическая подготовка волейболиста.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего.	Тестирование, карточкисудьи, протоколы.
4	Специальная подготовка волейболиста.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
5	Игровая подготовка волейболиста, соревнования.	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические занятия, упражнения в группах, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.