

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.Б АНАШКИНА

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом  
МБОУ Комской СОШ № 4  
Протокол от 30.08.2024г.№ 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МБОУ Комской СОШ №4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Волейбол»**

Физкультурно-спортивной направленности

Базовый уровень

Возраст учащихся - 11 – 16 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель:

педагог дополнительного  
образования

Косова Наталья

Владимировна

Кома  
2024

## **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;

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (редакция от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.08.2020).

- Устав МБОУ Светлолобовской СОШ № 6.

**Направленность Программы** – физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на знакомство со специальными техническими приемами перемещения, подачи, передачи, нападающего удары, блокирования, а также с тактическими действиями команды на площадке в спортивной игре волейболе.

**Новизна и актуальность**

**Новизна Программы** в том, что она позволит разучить и совершенствовать тактические приемы в волейболе. Идти учащимся в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности.

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

Занятия волейболом восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у подростков, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**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 ориентирована на учащихся 11-16 лет. В программе могут заниматься, как мальчики, так и девочки.

**Возраст детей:** 11-16 лет

**Наполняемость групп:** 1 группа 18 человек, минимально 15 человек, максимально 18 человек.

**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:** 1 год обучения: 140 часов, 2 раза в неделю по 2 часу.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:** занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часу.

## **1.2. Цели и задачи**

**Цель:** развитие физических качеств учащихся, совершенствование технических приемов и тактических действий в волейболе.

**Задачи**

**Предметные:**

- совершенствовать технические и тактические приёмы спортивной игры волейбол;
- совершенствовать навыки индивидуальной, групповой и командной тактики игры волейбол;

- совершенствовать умения выполнять двигательные действия, физические и тренировочные упражнения, специальные задания и развивающие игры;
- отрабатывать правилами игры волейбол.

**Метапредметные:**

- развивать стойкий интерес к волейболу;- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям игрой волейбол;
- развивать основные физические и координационные качества.

**Личностные:**

- воспитать волевые качества, смелость, дисциплинированность, чувство дружбы.

### 1.3. Содержание Программы

#### Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	<u>Вводное занятие:</u> - Развитие волейбола в России. - Значение и место волейбола в системе физического воспитания.	4	4	-	Опрос, тестирование
2.	<u>Техническая подготовка:</u> - верхняя прямая подача мяча; - нижняя передача мяча; - верхняя передача мяча; - нападающий удар, блокирование.	62	8	54	Практическое задание, тестирование.
3.	<u>Тактическая подготовка:</u> - действия игрока в защите; - действия игрока в нападении.	44	4	40	Практическое задание, тестирование, решение задач.
4.	<u>Физическая подготовка:</u> - общая подготовка; - специальная подготовка.	22	4	18	Практическое задание.
5.	Контрольные игры и соревнования.	4	-	4	Практическое задание, анализ деятельности.
6.	Итоговое тестирование.	4	-	4	Тестирование.
7.	Итого:	140	20	120	

## Содержание учебного плана

### Тема 1. Вводное занятие. (4 ч)

*Теория (4 ч.):* Физическая культура и спорт в России. Задачи, оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к занимающимся, местам занятий, инвентарю, спортивной одежде и обуви. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь. Общий режим дня.

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:* опрос, тестирование.

### Тема 2. Техническая подготовка. (62 ч.)

*Теория (8ч.):* специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирования.

*Практика (54ч.):*

#### 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 3. Тактическая подготовка (44 ч.)

*Теория (4 ч.):* Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Как принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Научится наблюдать и на основе наблюдений осуществлять ответные действия. Взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

*Практика (40 ч.):*

Тактика нападения.

*Индивидуальные действия.* Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты.

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

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

#### **Тема 4. Физическая подготовка (22 ч.)**

*Теория (4 ч.):* Строевые упражнения. Виды строевых упражнений. требования к сдаче нормативов.

*Практика. (18ч.):* Общая физическая подготовка.

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновремененно, тоже во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в

положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*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 со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

*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. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. 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. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий».* С переливанием, 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. Эстафеты. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*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 минут до 6 минут.

1. Специальная физическая подготовка.
  - Бег с остановками и изменениями направления.
  - «Челночный» бег.
  - Бег приставными шагами.
  - Подвижные игры.
  - Упражнения для развития прыгучести.

- Упражнения с отягощениями.
  - Броски набивного мяча.
  - 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. Контрольные игры и соревнования. (4 ч.)**

*Практика (4 ч.):* участие детей в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», «Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам», «Волейбол по упрощенным правилам»).

Товарищеские игры с командами соседних школ.

*Формы контроля:* практические задания, анализ деятельности.

#### **Тема 6. Итоговое тестирование (4 ч.)**

*Практика (4ч.):* Итоговая аттестация учащихся предусматривается один раз в год в мае. Учащиеся аттестуются по дисциплинам:

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

*Формы контроля:* тестирование.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- совершенствуются технические и тактические приёмы спортивной игры волейбол;
- совершенствуются навыки индивидуальной, групповой и командной тактики игры волейбол;
- совершенствуются умения выполнять двигательные действия, физические и тренировочные упражнения, специальные задания и развивающие игры;
- отрабатываются правила игры волейбол.

#### **Метапредметные:**

- развивается стойкий интерес к волейболу;- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям игрой волейбол;
- развиваются основные физические и координационные качества.

#### **Личностные:**

- воспитываются волевые качества, смелость, дисциплинированность, чувство дружбы.

## 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	15.09.2023	30.05.2024	35	70	140	2 раза в неделю по 2 часу	Итоговая 20.05.2024- 30.05.2024

### 2.2. Условия реализации Программы

#### **Материально-технические условия:**

Спортивный зал (волейбольная площадка), волейбольные мячи, мячи теннисные, мячи набивные, волейбольная сетка. 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.

1. [https://world-sport.org/games/volleyball/education\\_drill/](https://world-sport.org/games/volleyball/education_drill/)
2. <https://moluch.ru/archive/110/27164/>
3. <https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Волейбол-А.В.-Ивойлов.pdf>
4. <https://ohrana-tryda.com/node/55>
5. <https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>

**Кадровое обеспечение Программы:** педагог дополнительного образования Свиридов Алексей Степанович, стаж работы педагогом дополнительного образования – 13 лет. 13.08.2020 года пройдены курсы профессиональной переподготовки «Организация деятельности педагога дополнительного образования в области физической культуры и спорта» (600 часов).

### **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, показа, наглядный, метод демонстрации упражнения, метод целостного показа, метод круговой тренировки, игровой тренировка, повторный, переменный, интервальный, соревновательный, объяснительно – иллюстративный.

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

**Формы организации учебного занятия:** вводное, практическое, комбинированное, учебное соревнование в группе.

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

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

**Дидактические материалы:** карточки – схемы, схема упражнения, видео – диски с записями тренировочных и соревновательных упражнений, правила поведения на занятиях, словари спортивных терминов.

## 2.5. Список литературы

### Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
9. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
10. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.  
[https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCKpsNLXT8usy7NKdEtLUrUKyrVL64sLknNBVrmpBbrZ-Ymp-on5ednF-uX5efkpfYmJebkgJhAVn5OfFl8cUY2kK0Xkp\\_MwGBoamlkmbhiYWzGsP-tdrzwl1bb9VYerOzvbQ28BAIBRKSs&src=43c18fe&via\\_page=1&user\\_type=4e&oqid=bb65351e4dd78367](https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCKpsNLXT8usy7NKdEtLUrUKyrVL64sLknNBVrmpBbrZ-Ymp-on5ednF-uX5efkpfYmJebkgJhAVn5OfFl8cUY2kK0Xkp_MwGBoamlkmbhiYWzGsP-tdrzwl1bb9VYerOzvbQ28BAIBRKSs&src=43c18fe&via_page=1&user_type=4e&oqid=bb65351e4dd78367)

### Список литературы, рекомендованный родителям

1. Волейбол без компромиссов. 2 часть: [Брошюра].— Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001. Дополнено и переработано Шамашов А.В., Калининград, 2006. – 76 с.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1976. – 110 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.

### Список литературы, рекомендованный учащимся:

1. Информационно-рекламная презентация на тему «Волейбол и его влияние на приобщение детей к здоровому образу жизни».
2. Брошюра «Правила безопасного поведения на секции волейбол».

3. Буклет «Первая медицинская помощь в спорте».

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Комская  
средняя общеобразовательная школа № 4 имени героя Советского Союза М.Б Анашкина.

**Рабочая программа на 2024-2025 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый

Форма реализации программы – очная

Педагог дополнительного образования:  
Косова Наталья Владимировна

Согласовано  
Заместитель директора по  
ВР

\_\_\_\_\_ И.А.  
Анциферова  
от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ Комской  
СОШ № 4

\_\_\_\_\_ А.Е Ерашева  
от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

Календарно-тематическое планирование  
Год обучения  
Номер группы – 1  
Возраст учащихся – 11-16 лет

	Дата проведения	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Планируемые результаты	Форма контроля/ аттестации
1			2	Вводное занятие. Развитие волейбола в России; гигиенические требования к местам занятий волейболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в волейбол.	Ознакомительное занятие	Спортивный зал	Познакомятся с техникой безопасности в спортивном зале и игровой площадке	Опрос
2			2	Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Основные правила игры: состав команд и функции	Ознакомительное занятие	Спортивный зал	Познакомятся с основными правилами игры	Тестирование

				игроков, игровое время, перерывы в игре и замены игроков, жесты судий.				
3			2	Основные характеристики перемещений и приемов	Теоретическое занятие	Спортивный зал	Познакомятся с основными характеристиками игры	Наблюдение, фронтальный опрос
4			2	Техника нападающего удара и силовой подачи	Теоретическое занятие	Спортивный зал	Познакомятся с различными техниками подачи	Наблюдение, фронтальный опрос
5			2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения	Игровая практика
6			2	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения	Игровая практика
7			2	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения	Игровая практика
8			2	Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся выбирать правильное место на площадке	Игровая практика
9			2	Нижняя прямая (боковая) подача.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся выполнять командные действия	Игровая практика
10			2	Подача из-за лицевой линии в пределы площадки.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся выполнению подач	Игровая практика

11			2	Приём подачи. Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют упражнения в группах, парах	Игровая практика
12			2	Верхняя прямая подача с вращением.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят подачу с вращением	Игровая практика
13			2	Учебная игра.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят усложненные передачи	Игровая практика
14			2	Атакующие удары.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят атакующие удары в линию	Игровая практика
15			2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Нападающий удар в линию.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят нападающий удар в линию	Игровая практика
16			2	Прямой нападающий удар.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят прямой нападающий удар.	Игровая практика
17			2	Верхняя прямая подача в прыжке.	Практическое занятие	Спортивный зал	Выполняют упражнения в движении	Игровая практика
18			2	Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар по диагонали.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят силовую подачу	Игровая практика
19			2	Учебно – тренировочная игра.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполняют игровые действия	Игровая практика

20			2	Командные действия игроков в игровых ситуациях	Теоретическое занятие	Спортивный зал	Узнают о технических возможностях нападения и защиты	Решение задач
21			2	Действия игроков в разных игровых зонах площадки	Теоретическое занятие	Спортивный зал	Познакомятся с быстрыми атаками и обманными движениями	Решение задач
22			2	Групповые тактические действия в нападении.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят действие в нападении	Игровая практика
23			2	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят пошаговые действия	Игровая практика
24			2	Подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практически ознакомятся с неожиданными передачами мяча через сетку	Игровая практика
25			2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра.	Практическое занятие	Спортивный зал	Ознакомятся с системой защиты « углом вперед»	Игровая практика
26			2	Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят групповые приемы блокирования	Игровая практика

27			2	Закрепление система игры в защите «углом вперед».	Практическое занятие	Спортивный зал	Закрепят защитные действия « углом вперед»	Игровая практика
28			2	Командные действия в защите. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят приемы индивидуальной и командной защиты в игре	Тестирование
29			2	Упражнения для развития силы.	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся выполнять силовые упражнения	Тестирование
30			2	Упражнения для развития гибкости.	Практическое занятие	Спортивный зал	Освоят упражнения на гибкость	Тестирование
31			2	Упражнения для скоростно-силовых качеств	Практическое занятие	Спортивный зал	Научатся азам самоконтроля	Наблюдение, анализ собственной деятельности
32			2	Упражнения на выносливость	Практическое занятие	Спортивный зал	Познакомятся со способами развития выносливости	Наблюдение, анализ деятельности
33			2	Прием контрольных нормативов по ОФП.	Практическое занятие	Спортивный зал	Самостоятельно выполнять поставленные задачи	Тестирование
34			2	Контрольные игры и соревнования	Практическое занятие	Спортивный зал	Продемонстрируют работу в команде	Практические задания, анализ деятельности

35			2	Контрольное тестирование	Практическое занятие	Спортивный зал	Продемонстрируют полученные навыки	Тестирование
----	--	--	---	--------------------------	----------------------	----------------	------------------------------------	--------------

## 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 4х9 м.	8,6	9,0	9,3	9,0	9,5	10,0
		Челночный бег 10х10 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

Приложение 3

Протокол результатов промежуточной и 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.					

## 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, жестикуляция.	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, карточки судьи, 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.