

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа №2 города Аркадака Саратовской области**

Рекомендовано к утверждению  
Протокол заседания  
педагогического совета  
№11 от «26» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ-СОШ №2  
города Аркадака Саратовской области  
\_\_\_\_\_ З.В.Кравцова  
Приказ №302 от «26» мая 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст учащихся: 12-15 лет.  
Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:  
учитель физической культуры  
Атаманова Наталья Владимировна

г. Аркадак

2023 год

## РАЗДЕЛ 1.

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность .

**Актуальность программы** определяется тем, что ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект , а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо выше перечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков и является основой для профориентации.

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа разработана с учетом:

- Положения «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ – СОШ № 2 города Аркадака Саратовской области»;
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ - СОШ № 2 города Аркадака Саратовской области.

#### **Отличительная особенность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Волейбол» составлена на основе авторской Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов,(Москва, 2021), ноотличается тем, что в ней увеличены часы игровой практики, что позволит детям быстрее освоить правила волейбола, технические и тактические особенности игры.

Также в программу добавлены комплексы упражнений для развития всех физических качеств.

**Адресат программы:** ДОП адресована обучающиеся в возрасте 12-15 лет

**Общее количество часов: 68**

**Режим занятий:**

Периодичность занятий - 2 раза по 1.5 часа в неделю .

## **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 12-15 ЛЕТ**

Особенностями детей этого возраста являются стремление к познанию; неустойчивость внимания; настойчивость; упорство в достижении цели; умение преодолевать трудности.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

### **1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

#### **Обучающие (ПРЕДМЕТНЫЕ):**

- совершенствовать навыки техники и тактики игры в волейбол;
- способствовать опыту игры в волейбол на соревнованиях и зачетных мероприятиях;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укрепление здоровья; знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

#### **Развивающие (МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ):**

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка: силу, выносливость, ловкость, быстроту

#### **Воспитательные (ЛИЧНОСТНЫЕ):**

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- формировать коммуникативные навыки сотрудничества в общении со сверстниками.
- воспитать внимательное отношение к здоровью других людей и собственному здоровью

### **1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По итогам реализации программы, обучающиеся будут **знать:**

- технику и тактику игры в волейбол;
- как проводить игры по волейболу, выполнять судейство;
- основные составляющие о здоровом образе жизни и укрепление здоровья; знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

По итогам реализации Программы обучающиеся **научатся:**

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка: силу, выносливость, ловкость, быстроту

По итогам реализации Программы обучающиеся **будут понимать:**

- значимость сохранения собственного здоровья;
- важность совершенствования физических качеств.

По итогам реализации Программы обучающиеся **смогут:**

- оценивать приоритетные направления дальнейшего физического развития.

**Предметными результатами являются:**

- овладение основами игры в волейбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу;
- приобретение минимума знаний в области здоровья, медицины, физической культуры и спорта.

**Метапредметными результатами являются:**

- специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка: сила, выносливость, ловкость, быстрота,

**Личностными результатами являются:**

- устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях спортом;
- коммуникативные навыки при общении со сверстниками и взрослыми.

## 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	Раздел 1. Теория	2	2	-	Текущий
2	Раздел 2 техническая подготовка	42	-	42	текущий
3	Раздел 3 тактическая подготовка	20	-	20	текущий
4	Раздел 4 ОФП	-	-	На каждом занятии	текущий
5	Раздел 5 Соревнования	4		4	текущий

		68	2	66	
--	--	----	---	----	--

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Тематика занятий: Теория (2 часа).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

### Раздел 2. Техническая подготовка (42 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### Раздел 3. Тактическая подготовка (20 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **Раздел 4.Общefизическая подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

#### **Раздел 5.Соревнования (4 часа)**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

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

Контрольные испытания.

Общefизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м. 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 при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

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. 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.

Методическое обеспечение: разработка занятий, литература, учебные пособия.

Технические средства: спортивный инвентарь.

#### **1.4 Формы аттестации планируемых результатов программы, их периодичность**

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районных соревнованиях по Волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и др. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.
- 

## **РАЗДЕЛ 2**

### **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

#### **2.1. Методическое обеспечение программы**

В процессе обучения применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям Волейбола и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы:

- словесные методы, наглядные методы,

- практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об

изучаемом движении. Для этой цели используются: 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:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

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

Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и 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.

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Система упражнений для освоения волейбола.
- Спортивные развивающие игры.
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координации движений.
- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.

В программе используются педагогические технологии:

- технология развивающего обучения – обучение на высоком уровне трудности в быстром темпе, опора на теоретические знания.

- группового обучения – обучение осуществляется в парах, группах, реализуется с учетом принципов дифференцированного подхода;

- технология поэтапного формирования умений и навыков – обучение от простого к сложному. Умения и знания накапливаются постепенно;

- технология игровой деятельности - педагогическая технология на основе системы эффективных заданий на тему игровой импровизации.

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Для успешной реализации дополнительной образовательной программы «Волейбол» необходимо:**

**Материально-техническое обеспечение программы**



Требования к помещению. Спортзал - подготовлен в полном соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для организации учебного процесса.

Требования к спортивному инвентарю. Спортивный инвентарь соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам для организации учебного процесса.

Для проведения занятий секции Волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- спортивный зал,
- волейбольная сетка,
- мячи волейбольные,
- фишки,
- набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, скакалки для прыжков,
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки. Каждый обучающийся должен иметь:

Каждый обучающийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

*Кадровое обеспечение:*

Реализацию программы осуществляет учитель физической культуры с высшим образованием без предъявления требований к уровню квалификации.

### 2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Число, месяц		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	вводное	1	Вводный ИОТ. Теория. Правила соревнований	спортзал МБОУ-СОШ №2	опрос
2	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Первичный ИОТ. Теория. Правила соревнований	спортзал МБОУ-СОШ №2	опрос
3	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Стойка игрока. Перемещение в сойке	спортзал МБОУ-СОШ №2	Наблюдение
4	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	спортзал МБОУ-СОШ №2	Наблюдение
5	Согласно	Согласно	Согласно	Учебно-	1	Приём мяча двумя	спортзал	Тестиро-

	но расписа- нию	но расписа- нию	но расписа- нию	трениро- вочное		руками снизу	МБОУ- СОШ №2	вание
6	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Верхняя передача мяча в парах, тройках	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
7	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
8	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Прямой нападающий удар. Учебная игра	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
9	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Позиционное нападение. Учебная игра	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
10	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
11	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Учебная игра. Развитие координационных способностей	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
12	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Учебная игра. Развитие координационных способностей	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
13	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Учебная игра. Развитие координационных способностей	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
14	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Учебная игра. Развитие координационных способностей	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
15	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Учебная игра. Развитие координационных способностей	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
16	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
17	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
18	Соглас-	Соглас-	Соглас-	Учебно-	1	Нападение через	спортзал	Тестиро-

	но расписа- нию	но расписа- нию	но расписа- нию	трениро- вочное		3-ю зону. Учебная игра.	МБОУ- СОШ №2	вание
19	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
20	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
21	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
22	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
23	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Двусторонняя игра	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
24	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Двусторонняя игра	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
25	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
26	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
27	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке	спортзал МБОУ- СОШ №2	опрос
28	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке	спортзал МБОУ- СОШ №2	опрос
29	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Приём мяча двумя руками снизу	спортзал МБОУ- СОШ №2	опрос
30	Соглас- но расписа-	Соглас- но расписа-	Соглас- но расписа-	Учебно- трениро- вочное	1	Приём мяча двумя руками снизу	спортзал МБОУ- СОШ	опрос

	нию	нию	нию				№2	
31	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	спортзал МБОУ-СОШ №2	опрос
32	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Повторный инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в парах, тройках	спортзал МБОУ-СОШ №2	опрос
33	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	спортзал МБОУ-СОШ №2	Тестирование
34	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	спортзал МБОУ-СОШ №2	Тестирование
35	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	спортзал МБОУ-СОШ №2	Тестирование
36	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	спортзал МБОУ-СОШ №2	Тестирование
37	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Прямой нападающий удар. Учебная игра	спортзал МБОУ-СОШ №2	Тестирование
38	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Прямой нападающий удар. Учебная игра	спортзал МБОУ-СОШ №2	Тестирование
39	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Позиционное нападение. Учебная игра	спортзал МБОУ-СОШ №2	Тестирование
40	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Позиционное нападение. Учебная игра	спортзал МБОУ-СОШ №2	Тестирование
41	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Позиционное нападение. Учебная игра	спортзал МБОУ-СОШ №2	Тестирование
42	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-тренировочное	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока	спортзал МБОУ-СОШ №2	Тестирование
43	Согласно	Согласно	Согласно	Учебно-	1	Комбинации из	спортзал	Тестиро-

	но расписа- нию	но расписа- нию	но расписа- нию	трениро- вочное		передвижений и остановок игрока	МБОУ- СОШ №2	вание
44	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
45	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
46	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Верхняя подача мяча	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
47	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Верхняя подача мяча	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
48	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Верхняя подача мяча	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
49	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Нижняя подача мяча	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
50	Согласн о расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Нижняя подача мяча	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
51	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Нижняя подача мяча	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
52	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
53	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
54	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	спортзал МБОУ- СОШ №2	Тестиро- вание
55	Согласн о расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Верхняя подача, нижний прием	спортзал МБОУ- СОШ №2	Контро- льные упражне- ния
56	Соглас-	Соглас-	Соглас-	Учебно-	1	Верхняя подача,	спортзал	Контро-

	но расписа- нию	но расписа- нию	но расписа- нию	трениро- вочное		нижний прием	МБОУ- СОШ №2	льные упражне- ния
57	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Верхняя подача, нижний прием	спортзал МБОУ- СОШ №2	Контро- льные упражне- ния
58	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Нападающий удар, нижний прием	спортзал МБОУ- СОШ №2	Контро- льные упражне- ния
59	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Нападающий удар, нижний прием	спортзал МБОУ- СОШ №2	Контро- льные упражне- ния
60	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Нападающий удар, нижний прием	спортзал МБОУ- СОШ №2	Контро- льные упражне- ния
61	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Прямой нападающий удар. Учебная игра	спортзал МБОУ- СОШ №2	Контро- льные упражне- ния
62	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Прямой нападающий удар. Учебная игра	спортзал МБОУ- СОШ №2	Контро- льные упражне- ния
63	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Верхняя передача мяча в парах с шагом	спортзал МБОУ- СОШ №2	Контро- льные упражне- ния
64	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Верхняя передача мяча в парах с шагом	спортзал МБОУ- СОШ №2	Контро- льные упражне- ния
65	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Подбор мяча, отраженного сеткой	спортзал МБОУ- СОШ №2	Контро- льные упражне- ния
66	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Совершенствован ие одиночного блокирования	спортзал МБОУ- СОШ №2	Контро- льные упражне- ния
67	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Учебно- трениро- вочное	1	Соревновательная игра	спортзал МБОУ- СОШ №2	Контро- льные упражне- ния
68	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Соглас- но расписа- нию	Итого- вое	1	Итоговое занятие	спортзал МБОУ- СОШ №2	Контро- льные упражне- ния

## 2.4. Оценочный материал

Способом для проверки результата обучения детей в спортивной секции Волейбол являются: повседневные систематически наблюдения за обучающимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце обучения. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: мини-соревнования, соревнования на различных уровнях.

Оценка результативности освоения программы проводится в начале, в середине и конце программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих формирование специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

**Текущий контроль** проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по волейболу.

**Итоговая аттестация** проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, 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.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.

## **2.5. Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2018. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

Физическая культура 5-8 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2018. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2018. – 251 с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2017. -480 с.

### **Список литературы для учащихся**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.



2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2018. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2018. – 251 с.

## Приложение №1

### **Оценивание общефизической подготовки**

Бег 30 м 6 х 5 м.

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

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

### **Оценивание технической подготовки**

Испытания на точность передачи.

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

Испытание на точность передачи через сетку.

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо по» слать мяч: в зоне 4 - размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач.

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

Испытания на точность нападающего удара.

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

Испытание в защитных действиях («защита зоны»).

Испытуемый находится в зоне С 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 всё изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

#### **Оценивание тактической подготовки**

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 с14-16 лет- 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 30 м (6 x 5) (с)	
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	
4	Прыжок в длину с места (см)	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя в прыжке с места	

**Техническая подготовленность**

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	
2	Подача нижняя прямая на точность	
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	
2	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	
3	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	
4	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	
5	Подача на точность	
6	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6	
7	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	

**Индивидуальная карточка  
учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе**  
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Вид и название детского объединения \_\_\_\_\_

Ф. И. О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Сроки диагностики  Показатели	Первый год обучения	
	Конец I полугодия	Конец уч. года
<p><b>I. <u>Теоретическая</u> <u>подготовка</u></b></p> <p>1.1. Теоретические знания:</p> <p>а) История возникновения и развития</p> <p>б) Правила безопасности при занятиях</p> <p>в) Значение ОФП в подготовке</p> <p>г) Значение технической подготовки</p> <p>д) Правила игры</p> <p>е) Значение тактической подготовки</p> <p>ж) Методы и средства ОФП</p> <p>1.2. Владение специальной терминологией</p>		
<p><b>II. <u>Практическая</u> <u>подготовка</u></b></p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</p> <p>а) Общеразвивающие упражнения</p> <p>б) Спортивные подвижные игры</p> <p>в) Упражнения на развитие силы</p> <p>г) Упражнения на развитие быстроты</p> <p>д) Упражнения на развитие специальной ловкости</p> <p>д) Упражнения на развитие выносливости</p> <p>е) Упражнения ОФП</p> <p>ж) Упражнения СФП</p> <p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</p>		
<p><b>III. <u>Общеучебные умения и</u> <u>навыки</u></b></p>		

3.1. Учебно-интеллектуальные умения:

- а) умение подбирать и анализировать специальную литературу
- б) умение пользоваться компьютерными источниками информации
- в) умение осуществлять учебно-исследовательскую работу

3.2. Учебно-коммуникативные умения:

- а) умение слушать и слышать педагога
- б) умение выступать перед аудиторией
- в) умение вести полемику, участвовать в дискуссии

3.3. Учебно-организационные умения и навыки:

- а) умение организовать свое рабочее (учебное) место
- б) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности
- в) умение аккуратно выполнять работу