

Управление образования Администрации Глушковского района  
Курской области  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Званновская средняя общеобразовательная школа»  
Глушковского района Курской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
«28» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор МКОУ «Званновская СОШ»  
С.В.Мищенко  
Приказ от «31» августа 2023 г.  
№ 1-111



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Спортивный»**  
(стартовый уровень)

- Возраст учащихся - 11-17 лет
- Срок реализации - 1 год (144 часа)

Автор-составитель:  
Руденко Сергей Иванович,  
педагог дополнительного образования

с.Званное, 2023 г.

## Оглавление.

1.	Комплекс основных характеристик:	
1.1.	Пояснительная записка.....	стр. 3
1.2.	Цель и задачи.....	стр. 8
1.3.	Планируемые результаты.....	стр. 9
1.4.	Содержание программы.....	стр.10
1.4.1.	Учебный план.....	стр. 10
1.4.2.	Содержание учебного плана.....	стр. 10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1.	Календарный учебный график.....	стр. 14
2.2.	Оценочные материалы.....	стр. 15
2.3.	Формы аттестации.....	стр. 16
2.4.	Методические материалы.....	стр. 17
2.5.	Условия реализации программы.....	стр. 22
2.6.	Рабочая программа воспитания.....	стр. 23
3.	Список литературы.....	стр. 28
4.	Приложения.....	стр.30

## 1.Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный» имеет **физкультурно-спортивную** направленность, уровень освоения – **стартовый**.

В наше время большинство обучающихся ведет малоподвижный образ жизни, в связи с этим увеличивается количество заболеваний кровеносной и пищеварительной систем.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Данная программа направлена на привлечение как можно большего числа подростков к активному образу жизни, развитию их физического, умственного и творческого потенциала.

Программа разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

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

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242);

9. 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»;

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

11. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденная постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;

12. Проект «Доступное дополнительное образование для детей в Курской области», утвержденный протоколом от 16.11.2017 №3 заседания Совета по стратегическому развитию и проектам (программам);

13. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».

14. Устав МКОУ «Званновская СОШ»;

15. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МКОУ «Званновская СОШ».

**Актуальность программы** заключается в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительной особенностью программы** является то, что волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всемирное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Новизна программы** состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что

занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Адресат программы:** Данная программа предназначена для учащихся в возрасте 11-17 лет. Группы формируются из 5-11 классов. Состав группы – 15-25 человек.

### *Дети среднего школьного возраста(11-14 лет)*

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 13 кг, в росте – до 15 см. Растут увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства.

Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития.

### *Дети старшего школьного возраста (15-17 лет)*

Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Это возраст формируются собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения.

Девочки среднего возраста - период формирования мировоззрений, убе-

ждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие подростка: заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, появляется способность выдерживать большие двигательные нагрузки.

Ранняя юность – это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движениями и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки.

Занятия волейболом способствуют всестороннему физическому развитию ребенка.

**Форма обучения** – очная, дистанционная (электронное обучение с применением дистанционных технологий и дистанционное обучение в условиях отмены очных занятий при проведении санитарно-эпидемиологических мероприятий или в условиях действия высокого уровня опасности) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

**Формы проведения занятий** – групповые.

**Объем и срок реализации программы:**

Объем составляет 144 часа, срок реализации - 1 учебный год, 36 учебных недель.

**Режим занятий** - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. После каждого часа предусмотрен 10-минутный перерыв. Наполняемость учебной группы составляет от 15 до 25 человек, состав учащихся постоянный.

**Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение свободный, состав постоянный. Принимаются ребята, увлеченные игровыми видами спорта, техникой и тактикой ведения мяча, желающие взаимодействовать в команде, овладеть игровыми навыками и в особенности тактическими приемами игры волейбол. Допущенные

по состоянию здоровья врачом. Школьники не только обучаются сами, но и передают свои знания другим обучающимся младших классов.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель** – создание условий для всестороннего физического развития детей, совершенствования многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и приобщение к здоровому образу жизни посредством занятий волейболом.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- научить основным приемам техники и тактики игры в волейбол;
- познакомить с историей спорта;
- познакомить с правилами судейства на соревнованиях по волейболу;
- сформировать представление о командной игре и амплуа игроков в волейбольной команде;
- систематизировать знания, умения и навыки, полученные обучающимися на уроках физической культуры, на тренировках, из средств массовой информации;
- подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по волейболу на муниципальном уровне, уровне ОУ.

#### **Развивающие:**

- содействовать укреплению здоровья;
- содействовать правильному развитию физических качеств;
- развивать координационные способности;
- развивать игровое мышление;
- развивать концентрацию внимания, быстроту реакции.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать гражданские и патриотические качества личности, любовь к Родине;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность;
- сформировать умение работать в коллективе, чувство дружбы, товарищества;
- формировать организаторские навыки;
- воспитывать основы культуры здорового образа жизни.



### 1.3 Планируемые результаты.

#### Образовательно-предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- основные приемы техники и тактики игры в волейбол
- историю спорта
- правила судейства на соревнованиях по волейболу
- правила командной игры и амплуа игроков в волейбольной команде;

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- работать в команде;
- согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- самостоятельно работать во время тренировки;
- выполнять комплексы упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки

#### Ключевые компетенции

Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:

- способности к принятию решений;
- стремление к творческой самореализации.

Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции:

- основы целеполагания и планирования деятельности;
- осознанные действия по заданному плану;
- основы анализа и оценки результатов учебной деятельности.

Учащиеся приобретут информационные компетенции:

- потребность в новых знаниях;
- восприятие и осмысление новой информации из разных источников;

Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:

- способности к продуктивному взаимодействию с другими учащимися;
- доказательное изложение своей позиции, мнения;
- адекватное восприятие мнения других людей в обучении, в жизни.

Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:

- любопытность, познавательную активность;
- мыслительные способности (основы анализа, классификации, причинно-следственных связей);

–память, внимание, каналы восприятия, речь;

Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:

- дружелюбие, заботливость, стремление к взаимопомощи;

- позитивные чувства и эмоции от достигнутых результатов;
- трудолюбие, аккуратность, ответственность.

## 1.4.Содержание Программы.

### 1.4.1.Учебный план.

*Таблица 1.*

№№ пп	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. История волейбола. Техника безопасности	2	2	0	Опрос
2.	Специальная техническая подготовка	70	6	64	Игра. Наблюдение. Сдача нормативов
3.	Специальная тактическая подготовка	12	2	10	Игра. Наблюдение.
4.	ОФП. Специальная физическая подготовка	50	2	48	Сдача контрольных нормативов
5.	Судейская подготовка	4	4	0	Игра. Наблюдение
6.	Соревнования. Контрольные испытания	6	0	6	Игра. Наблюдения.
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

### 1.4.2.Содержание учебного плана

#### **I. Введение. История игры в волейбол. Техника безопасности.**

**Теория:** Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе. Краткие исторические сведения о возникновении игры в волейбол. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена. Предупреждение травматизма.

#### **II. Специальная техническая подготовка**

**Теория:** История возникновения и этапы развития волейбола. Основные технические приемы волейбола, особенности их выполнения (ошибки при выполнении и способы их исправления). Удары по мячу. Характеристика волейбола, как спортивной игры.

**Практика:** *Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения

приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг 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 и 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 мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Овладение техникой нападения.* Перемещения и стойки. 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 с 3-6 м. Нижняя прямая подача.

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

*Техника защиты.* Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (обивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2,3).

### **III. Специальная тактическая подготовка**

**Теория:** Ознакомление с правилами игры. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Задачи игроков каждой команды. Цель игры для каждой команды. Общие понятия о тактике игры.

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

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия 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.

#### **IV. ОФП. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Значение физической культуры в развитии общества и роль личности в нем; социальное значение систематических занятий спортом. Гигиенические требования при занятиях спортом; закаливание организма естественными факторами природы; способы восстановления работоспособности.

**Практика:** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг.) Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ног.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловя после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова в прыжке бросить ит.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом о стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков также увеличивается постепенно. Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и

с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многokратные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.* Упражнения для развития кистей рук и лучезапястных суставах.

Многokратные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многokратные передачи баскетбольного мяча. Многokратные броски волейбольного мяча о стену.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.* Упражнения для развития плечевых суставов. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Подача с силой у тренировочной сетки.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. 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. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Акробатические упражнения.* Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Вызов», «Попробуй унеси», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

## **V. Правила судейства игры в волейбол.**

Теория: Понятия о методике судейства. Оформление хода и результатов соревнований.

Практика: Основы судебской терминологии и жеста.

## VI. Контрольные испытания. Соревнования

**Практика:** Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### 2.Комплекс организационно-педагогических условий.

#### 2.1.Календарный учебный график.

Таблица 2.

№ п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	количество учебных дней	количество учебных часов	режим занятий (в неделю)	нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1-ая	1-ый	4.09.23	29.05.24	36	108	144	2 раза 17:00 - 18:20	01-08.01 23-24.02 8.03.24 29.04- 1.05.24 9.05- 10.05.20 24	20.12.2 3
2	2-ая	1-ый	5.09.23	31.05.24	36	108	144	2 раза 17:00 - 18:20	01-08.01 23-24.02 8.03.24 29.04- 1.05.24 9.05- 10.05.20 24	22.12.2 3

## 2.2.Оценочные материалы

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований.

### Механизм и оценивания образовательных результатов

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

#### Контрольные испытания.

##### Общефизическая подготовка.

*Бег 30 м 6 × 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 1кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

##### Техническая подготовка.

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

##### *Испытание на точность передачи через сетку.*

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

### *Испытания на точность подачи.*

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

### *Испытания на точность нападающего удара.*

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

### *Испытание в защитных действиях («защита зоны»).*

Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

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

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

## **2.3. Формы аттестации**

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

**Текущий контроль** проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

**Промежуточная аттестация** проводится в конце учебного года.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.



### **Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *игры, соревнования, сдача нормативов*

Промежуточная аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *собеседования*

Содержание теоретической части промежуточной аттестации (*приложение № 2*)

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

### **Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации.**

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *игры, соревнования, сдача нормативов*

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *собеседования*

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение №3*)

При использовании дистанционных технологий сопровождение реализации дополнительной общеразвивающей программы может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов; итоговых работ;
- сопровождение off-line (проверка тестов, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, грамоты, дипломы.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов** -фото, -видео материалы, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, участие в соревнованиях.

## **2.4 Методические материалы**

Для достижения цели программы «Спортивный» рекомендуется использование следующих образовательных технологий:

1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

2. Игровые технологии (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б.Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел: спортивных мероприятий, соревнований.

Технология коллективной творческой деятельности (авт. И.П. Волков; И.П.Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

3. ИКТ (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

4. Дистанционные образовательные технологии (авт. А.А.Андреев, В.И. Солдаткин) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии позволяют обучающимся осваивать программу в необходимом для них темпе и в удобное для себя время, а также в дни возможности непосещения занятий обучающимися по

неблагоприятным погодным условиям по усмотрению родителей (законных представителей) и дни, пропущенные по болезни или в период карантина.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн- платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к программам; электронные учебные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при проведении учебных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

#### *Алгоритм учебного занятия*

Основные этапы занятия:

I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).

II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)

Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего это тренировка, контрольная игра, соревнование, игра, сдача нормативов.

Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности обучающихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома.

При использовании дистанционных технологий обучения: видеоконференция; консультация; практическое занятие; on-line мероприятие (соревнование; мастер-класс); виртуальная экскурсия; самостоятельная работа (тренировка); зачет; контрольное испытание.

*Дидактические материалы:* раздаточные материалы, инструкционные, карты, задания, упражнения, таблицы, схемы расстановки игроков в игре.

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал может предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы: размещение методических и дидактических мате-

риалов на ресурсах в информационно-коммуникационной сети «Интернет»; в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия и т.д.); в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах \*pdf, \*doc, \*docx и проч.); в наглядном виде, посредством макетов.

Информационное обеспечение (аудио-, видео-, фото-, интернет источники - для педагога, для ребенка - какие конкретно)

Методы обучения:

- Объяснительно-иллюстративный – восприятие и усвоение детьми готовой информации;

- Репродуктивный – воспроизведение обучающимися полученных знаний и освоенных способов деятельности;

- Частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске;

-Исследовательский – самостоятельная творческая деятельность обучающихся.

Данные методы конкретизируются по трём группам:

1) Словесные методы обучения. Устное изложение, беседы, сообщения, которые нацелены на создание условий для развития таких способностей: слушать, видеть, запоминать, наблюдать. Словесные методы развивают способность говорить и доказывать, логически мыслить.

2)Наглядные методы обучения. Показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, журналов, справочной литературы, инструментов, приспособлений;

3)Практические методы обучения. Учащиеся очень хорошо воспринимают наглядно-демонстрационный материал, так как идет активизация процесса восприятия. Практическая работа выполняется для закрепления полученных знаний.

Основной формой работы в объединении является учебное занятие.

Формы организации занятия - беседа, лекция, игра, соревнования, мастер-класс, наблюдение, комбинированное занятие, презентация. На занятиях у детей вырабатываются не только знания и умения, но и воспитывается умение работать самостоятельно, развивается наблюдательность, зрительная память.

Требования, предъявляемые к учебному занятию:

1.Целенаправленность занятий.

2.Оптимальность объема учебного материала, подбираемого для каждого занятия.

3.Соблюдение дидактических этапов занятия. Обучение — структурный процесс, поэтому каждое занятие должно иметь четко выраженную структуру, или дидактические этапы (повторение пройденного, изучение нового материала, закрепление, подведение итогов). Структура занятия зависит от содержания учебного материала, педагогических целей и организационных условий.

4. Соответствие методов обучения дидактическим целям и содержанию учебного материала.

5.Рациональное использование учебного времени.

6.Индивидуальный подход в обучении.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

- предъявление учебного материала с обязательной опорой на зрительные образы (иллюстрации, образцы);

- расширение словарного запаса и представления об окружающем мире, формировать пространственно-временные представления;

- давать время для обдумывания задания, не торопить с выполнением. В случае затруднений, использовать все виды помощи (стимулирующая, направляющая, обучающая);

- педагогу необходимо пересматривать объем заданий, чередовать виды деятельности, при переходе с одного вида деятельности к другому переключать внимание ребенка.

Таблица 3.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
I.	Вводное занятие. История волейбола. Техника безопасности	Спортзал, инструкции по ТБ.	Беседа	Опрос
II.	Специальная техническая подготовка	Спортзал, гимнастическая стенка, щиты с кольцами, щиты тренировочные с кольцами, сетка волейбольная, гимнастические скамейки, стойки, скакалки,	Тренировочные занятия. Беседа. Соревнования.	Опрос, наблюдение.

		мячи волейбольные		
<b>III.</b>	Специальная тактическая подготовка	Спортзал, гимнастическая стенка, щиты с кольцами, щиты тренировочные с кольцами, сетка волейбольная, гимнастические скамейки, стойки, скакалки, мячи волейбольные	Тренировочные занятия. Беседа. Соревнования.	Опрос, наблюдение.
<b>IV.</b>	ОФП. Специальная физическая подготовка	Спортзал, гимнастическая стенка, щиты с кольцами, щиты тренировочные с кольцами, сетка волейбольная, гимнастические скамейки, стойки, скакалки, мячи волейбольные	Тренировочные занятия. Беседа. Соревнования.	Опрос, наблюдение.
<b>V.</b>	Судейская подготовка	Спортзал, карточки	Беседа.	Опрос.
<b>VI.</b>	Соревнования. Контрольные испытания	Спортзал, сетка волейбольная, мячи волейбольные	Тренировочные занятия. Беседа. Соревнования.	Наблюдение.

## 2.5 Условия реализации программы

### Материально-технические:

*Спортзал.* Для занятий детского объединения используется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г). Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

### *Оборудование и материалы:*

Таблица 4.

Основное оборудование	Основное оснащение
Гимнастическая стенка – 6 пролётов	Гимнастические скамейки - 4шт.
Щиты с кольцами – 2 комплекта	Щиты, стойки – комплект.
Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.	Скакалки - 30 шт.
Раздевалка - 1	Мячи волейбольные – 5 шт.
Сетка волейбольная - 2шт.	Насос ручной со штуцером – 1 шт.
	Форма для соревнований – комплект на команду.

Информационное обеспечение:

– аудио-, видео-, фото-, интернет - источники;

Кадровое обеспечение:

Для реализации данной программы педагог должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», обладать знаниями и компетенциями в области волейбола.

**2.6.Рабочая программа воспитания.****2.6.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа воспитания для учащихся детского объединения «Спортивный» разработана педагогом дополнительного образования-руководителем детского объединения согласно требованиям следующих документов:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

-Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. от 30.03.2020);

-Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

-Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 16.07.2020);

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об обра-

зовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно- нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304).

«Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации». (Статья 2, пункт 9, ФЗ № 304).

#### Адресат программы:

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп учащихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Спортивный» в возрасте 11-17 лет.

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

#### **2.6.2. Характеристика объединения**

Деятельность объединения «Спортивный» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество учащихся объединения «Спортивный» составляет 41 человек. Из них мальчиков – 30, девочек - 11.

Учащиеся имеют возрастную категорию детей от 11 до 17 лет.



Таблица 5.

№ группы	Год обучения	Количество учащихся	Пол учащихся		Возраст учащихся			
			мальчики	девочки	дошколь-ники	1-4 класс	5-9 класс	10-11 класс
1	1-ый	21	13	8	0	0	9	12
2	1-ый	20	17	3	0	0	19	1

Формы работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) - индивидуальные и групповые.

### 2.6.3. Цель, задачи и ожидаемый результат воспитательной работы

**Цель воспитания** – создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

#### **Задачи воспитания:**

- усвоение знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел).

#### **Планируемые результаты:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми

в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

#### **2.6.4. Направления деятельности:**

- гражданско-патриотическое;
- духовно – нравственное;
- художественно – эстетическое;
- экологическое;
- здоровьесберегающее.

#### **2.6.5. Работа с коллективом учащихся:**

- инициирование и поддержка учащихся в ключевых делах объединения, оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе;

- организация интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных дел (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности), позволяющие с одной стороны, вовлечь в них детей с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них, а с другой, установить и упрочить доверительные отношения с учащимися, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе.

- проведение бесед с учащимися, как время плодотворного и доверительного общения педагога и учащегося, основанных на принципах уважительного отношения к личности ребенка, поддержки активной позиции каждого ребенка в беседе, предоставления обучающимся возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения;

- сплочение коллектива объединения через: игры и тренинги на сплочение и командообразование; однодневные походы и экскурсии, организуемые педагогом и родителями; празднования в объединении дней рождения детей, включающие в себя подготовленные обучающимися группами поздравления, сюрпризы, творческие подарки и розыгрыши; «огоньки» и мероприятия, дающие каждому ребенку возможность рефлексии собственного участия в жизни объединения.

- выработка совместно с учащимися законов объединения, помогающих детям освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать в школе.

#### **2.6.6. Работа с родителями:**

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их де-

тей, о жизни объединения в целом;

- помощь родителям учащихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией образовательного учреждения и педагогами;

- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;

- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел объединения;

- организация на базе образовательного учреждения семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и образовательного учреждения.

### **2.6.7.Календарный план воспитательной работы Воспитательные мероприятия для учащихся**

*Таблица 6.*

<b>№</b>	<b>Название мероприятия, события</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Срок и место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1	«Моя малая Родина»	беседа	сентябрь спортзал	педагог
2.	Международный день пожилых людей	акция	октябрь	педагог
3.	День народного единства. История праздника.	беседа	октябрь, спортзал	педагог
4.	«Поздравляем, милые мамы!»	праздник	ноябрь спортзал	педагог
5.	День конституции РФ	беседа	декабрь спортзал	педагог
6.	«А ну-ка мальчики»	конкурсная программа	февраль спортзал	педагог
7.	Участие в экологических акциях.	конкурсы	апрель-май	педагог
8.	Профилактические беседы о здоровом образе жизни.	беседа	весь период спортзал	педагог

#### **Работа с родителями**

1.	Запись в детское объединение, знакомство, беседы.		август-сентябрь спортзал	педагог
2.	Проведение родительских собраний.	собрание	2 р в год, спортзал	педагог
3.	«Поздравляем, милые мамы!»	праздник	спортзал	педагог

4.	Поведение индивидуальных бесед, консультаций	беседы	В течение учебного года, спортзал	педагог
5.	Экскурсия в природу. Совместное мероприятие.	экскурсия	май	педагог

### 2.6.8.Список использованной литературы:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

-Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

-Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

-Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);

### 3.Список литературы

#### Список литературы для педагога:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Беляев, А.В., Булыкина, Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
3. Клещев, Ю.Н. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие – М.: ТВТ Дивизион, 2009.
4. Ковалько В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М: Советский спорт, 1960.
6. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колдницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Баскетбол - М.: Просвещение, 1986, 432 с.

*Интернет-источники*

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

[www.volley.ru](http://www.volley.ru)

[www.1september.ru](http://www.1september.ru)

[www.volley.ru](http://www.volley.ru)

[www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)

[www.sportteacher.ru](http://www.sportteacher.ru)

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

[www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)

**Литература для родителей:**

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005

**Литература для учащихся:**

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005

## 4. Приложения

## Приложение 1.

Календарно – тематическое планирование на 2023-2024 учебный год.

1 группа

Таблица 7.

п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/ тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04.09		Введение. История волейбола.	2	Беседа	МКОУ «Званновская СОШ» спортзал	Опрос
2	06.09		ОФП. Значение физической культуры в развитии общества; социальное значение систематических занятий спортом. Технические приемы волейбола.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
3	11.09		ОФП. Гигиенические требования при занятиях спортом Классификация техники игры в нападении в волейболе	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
4	13.09		ОФП. Закаливание организма естественными факторами природы; способы восстановления работоспособности. Классификация техники игры в защите в волейболе.	2	Беседа Тренировочное занятие	-//-	Опрос Наблюдение
5	18.09		Правила игры в волейбол. Общие понятия о тактике игры. Техника передвижений и стоек.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение

6	20.09		ОФП. Упражнения для развития скоростных и силовых способностей. Стойка игрока (исходные положения).	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
7	25.09		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
8	27.09		ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
9	02.10		Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Двойной шаг вперед. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
10	04.10		ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Сочетание способов перемещений.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
11	09.10		ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов Техника приема и передач мяча. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
12	11.10		ОФП. Гимнастические упражнения. Техника приема и передач мяча сверху	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение

			двумя руками				
13	16.10		Передача мяча, подвешенного на шнуре. Оформление судейской документации.	2	Беседа Тренировочное занятие	-//-	Опрос Наблюдение
14	18.10		<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи. Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
15	23.10		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Передача мяча с набрасывания партнера	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
16	25.10		ОФП. Акробатические упражнения Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения;	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
17	30.10		Передачи мяча в парах. Учебная игра. ОФП. Подвижные игры	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
18	01.11		<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для второй передачи и в зоне 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
19	08.11		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
20	13.11		ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Отбивание мяча,	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение



			подброшенного партнером - с места и после приземления. Учебная игра.				
21	15.11		ОФП. Акробатические упражнения Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
22	20.11		<i>Групповые действия.</i> Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
23	22.11		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
24	27.11		Прием мяча на задней линии. Учебная игра. Основы судейской терминологии и жеста.	2	Тренировочное занятие Беседа	-//-	Наблюдение Опрос
25	29.11		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
26	04.12		ОФП. Гимнастические упражнения. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение

27	06.12		ОФП. Подвижные игры. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
28	11.12		<i>Групповые действия.</i> Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
29	13.12		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Прием мяча снизу в группе.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
30	18.12		<i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. <i>Техника подачи:</i> нижняя прямая подача	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
31	20.12		ОФП. Упражнения для развития физических способностей: скоростных качеств. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
32	25.12		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
33	27.12		ОФП. Подвижные игры. Подача мяча в стенку	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
34	10.01		<i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение

			Подача мяча через сетку с расстояния 9 м. Учебная игра.				
35	15.01		ОФП. Гимнастические упражнения. Подача через сетку из-за лицевой линии	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
36	17.01		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подача нижняя боковая	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
37	22.01		ОФП. Подвижные игры. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
38	24.01		<i>Тактика защиты.</i> Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
39	29.01		Нижняя прямая подача с 3-6 м.	2	Тренировочное занятие Беседа	-//-	Наблюдение Опрос
40	31.01		ОФП. Упражнения для развития физических способностей: скоростных качеств. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
41	05.02		Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых качеств. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зо-	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение

			ны в зону. Передачи над собой.				
42	07.02		<i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
43	12.02		ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
44	14.02		Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
45	10.02		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
46	21.02		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение

47	26.02		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
48	28.02		Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону Методика судейства. Оформление хода и результатов соревнований.	2	Тренировочное занятие Беседа	-//-	Наблюдение Опрос
49	04.03		ОФП. Гимнастические упражнения. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
50	06.03		ОФП. Подвижные игры. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
51	11.03		ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар при встречных передачах. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
52	13.03		Поддача мяча нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
53	18.03		ОФП. Упражнения для развития физических способностей, координационных, скоростно-силовых качеств. Нападающий удар при встречных передачах.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение

54	20.03		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
55	25.03		ОФП. Гимнастические упражнения. Стойка игрока (исходные положения).	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
56	27.03		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег, перемещающаяся лицом вперед. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
57	01.04		ОФП. Подвижные игры. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
58	03.04		ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Двойной шаг вперед. Учебная игра	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
59	08.04		ОФП. Упражнения для развития физических способностей: выносливости, скоростно-силовых качеств. Сочетание способов перемещений.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
60	10.04		Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Беседа	-//-	Наблюдение Опрос
61	15.04		ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение

62	17.04		ОФП. Подвижные игры. Передача мяча с набрасывания партнера	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
63	22.04		Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения;	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
64	24.04		ОФП. Гимнастические упражнения. Передачи мяча в парах. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
65	29.04		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
66	06.05		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
67	08.05		ОФП. Гимнастические упражнения. Подача мяча через сетку с расстояния 9 м. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
68	13.05		ОФП. Подвижные игры. Подача через сетку из-за лицевой линии.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
69	15.05		Подача нижняя боковая. Соревнование	2	Тренировочное занятие Соревнование	-//-	Наблюдение
70	20.05		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Соревнование	2	Тренировочное занятие Соревнование	-//-	Наблюдение
71	22.05		Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	2	Тренировочное занятие Соревнование	-//-	Наблюдение

72	27.05		Соревнование.	2	Соревнование	-//-	Наблюдение
----	-------	--	---------------	---	--------------	------	------------

## 2 группа

Таблица 8.

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/ тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	01.09		Введение. История волейбола.	2	Беседа	МКОУ «Званновская СОШ» спортзал	Опрос
2	05.09		ОФП. Значение физической культуры в развитии общества; социальное значение систематических занятий спортом. Технические приемы волейбола.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
3	08.09		ОФП. Гигиенические требования при занятиях спортом Классификация техники игры в нападении в волейболе	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
4	12.09		ОФП. Закаливание организма естественными факторами природы; способы восстановления работоспособности. Классификация техники игры в защите в волейболе.	2	Беседа Тренировочное занятие	-//-	Опрос Наблюдение
5	15.09		Правила игры в волейбол. Общие понятия о тактике игры. Техника передвижений и стоек.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение



6	19.09		ОФП. Упражнения для развития скоростных и силовых способностей. Стойка игрока (исходные положения).	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
7	22.09		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Ходьба, бег, перемещающаяся лицом вперед. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
8	26.09		ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
9	29.09		Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Двойной шаг вперед. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
10	03.10		ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Сочетание способов перемещений.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
11	06.10		ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов Техника приема и передач мяча. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
12	10.10		ОФП. Гимнастические упражнения. Техника приема и передач мяча	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение

			сверху двумя руками				
13	13.10		Передача мяча, подвешенного на шнуре. Оформление судейской документации.	2	Беседа Тренировочное занятие	-//-	Опрос Наблюдение
14	17.10		<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи. Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
15	20.10		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Передача мяча с набрасывания партнера	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
16	24.10		ОФП. Акробатические упражнения Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения;	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
17	27.10		Передачи мяча в парах. Учебная игра. ОФП. Подвижные игры	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
18	31.10		<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для второй передачи и в зоне 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
19	03.11		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение

20	07.11		ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Отбивание мяча, подброшенного партнером - с места и после приземления. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
21	10.11		ОФП. Акробатические упражнения Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
22	14.11		<i>Групповые действия.</i> Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
23	17.11		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
24	21.11		Прием мяча на задней линии. Учебная игра. Основы судейской терминологии и жеста.	2	Тренировочное занятие Беседа	-//-	Наблюдение Опрос
25	24.11		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение

26	28.11		ОФП. Гимнастические упражнения. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
27	01.12		ОФП. Подвижные игры. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
28	05.12		<i>Групповые действия.</i> Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
29	08.12		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Прием мяча снизу в группе.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
30	12.12		<i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. <i>Техника подачи:</i> нижняя прямая подача	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
31	15.12		ОФП. Упражнения для развития физических способностей: скоростных качеств. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
32	19.12		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение

			сетку. Учебная игра.				
33	22.12		ОФП. Подвижные игры. Подача мяча в стенку	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
34	26.12		<i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Подача мяча через сетку с расстояния 9 м. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
35	29.12		ОФП. Гимнастические упражнения. Подача через сетку из-за лицевой линии	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
36	09.01		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подача нижняя боковая	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
37	12.01		ОФП. Подвижные игры. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
38	16.01		<i>Тактика защиты.</i> Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
39	19.01		Нижняя прямая подача с 3-6 м.	2	Тренировочное занятие Беседа	-//-	Наблюдение Опрос
40	23.01		ОФП. Упражнения для развития физических способностей: скоростных качеств.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение

			Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.				
41	26.01		Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых качеств. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
42	30.01		<i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
43	02.02		ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
44	06.02		Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
45	09.02		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных способностей. Передача мяча сверху дву-	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение

			мя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах				
46	13.02		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
47	16.02		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
48	20.02		Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону Методика судейства. Оформление хода и результатов соревнований.	2	Тренировочное занятие Беседа	-//-	Наблюдение Опрос
49	27.02		ОФП. Гимнастические упражнения. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
50	01.03		ОФП. Подвижные игры. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
51	05.03		ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар при встречных передачах. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение

52	12.03		Подача мяча нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
53	15.03		ОФП. Упражнения для развития физических способностей, координационных, скоростно-силовых качеств. Нападающий удар при встречных передачах.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
54	19.03		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
55	22.03		ОФП. Гимнастические упражнения. Стойка игрока (исходные положения).	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
56	26.03		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
57	29.03		ОФП. Подвижные игры. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
58	02.04		ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Двойной шаг вперед. Учебная игра	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
59	05.04		ОФП. Упражнения для развития физических спо-	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение



			собностей:выносливости, скоростно-силовых качеств. Сочетание способов перемещений.				
60	09.04		Техника приема и передач мяча. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Беседа	-//-	Наблюдение Опрос
61	12.04		ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
62	16.04		ОФП. Подвижные игры. Передача мяча с набрасывания партнера	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
63	19.04		Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения;	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
64	23.04		ОФП. Гимнастические упражнения. Передачи мяча в парах. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
65	26.04		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
66	30.04		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение
67	07.05		ОФП. Гимнастические упражнения. Подача мяча через сетку с расстояния 9	2	Тренировочное занятие Игра	-//-	Наблюдение

			м. Учебная игра.				
68	14.05		ОФП. Подвижные игры. Подача через сетку из-за лицевой линии.	2	Тренировочное занятие	-//-	Наблюдение
69	17.05		Подача нижняя боковая. Соревнование	2	Тренировочное занятие Соревнование	-//-	Наблюдение
70	21.05		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Соревнование	2	Тренировочное занятие Соревнование	-//-	Наблюдение
71	24.05		Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	2	Тренировочное занятие Соревнование	-//-	Наблюдение
72	28.05		Соревнование.	2	Соревнование	-//-	Наблюдение

## Материалы для проведения мониторинга

(Приложение № 2)

### Содержание практической части промежуточной и итоговой аттестации Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Таблица 9.

Название теста	Возраст	девушк и			юнош и		
		высоки й	средни й	низки й	высоки й	средни й	низки й
Прыжки в длину с места (см)	11	170	140	125	185	145	135
	12	185	150	135	195	160	145
	13	190	155	140	200	165	150
	14	195	160	145	205	170	155
	15	200	160	150	210	180	165
Метание набивного мяча 1 кг (м)	11	9	7	5	12	10	7
	12	11	9	7	15	12	8
	13	13	11	9	17	14	10
	14	14	12	10	19	16	12
	15	15	13	11	21	18	15
Челночный бег 5х6м (сек)	11	12,3	12,5	12,8	12,2	12,5	12,7
	12	12,2	12,4	12,6	12,1	12,3	12,5
	13	11,8	12,1	12,4	11,5	11,8	12,0
	14	11,6	11,9	12,3	11,1	11,6	11,8
	15	11,4	11,7	12,0	10,8	11,3	11,6
Бег 92 м с изменением направления (сек)	11	31,5	32,0	32,5	30,5	31,0	31,5
	12	31,2	31,7	32,2	30,0	30,5	31,0
	13	31,0	31,5	32,0	29,5	30,0	30,5
	14	30,5	31,0	31,5	29,0	29,5	30,0
	15	30,0	30,5	31,0	28,5	29,0	29,5

#### Методические указания

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

2. **Метание набивного мяча 1кг. стоя.** Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх. Производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Дается 3 попытки, лучший результат учитывается.

**Челночный бег 5х6м.** На расстоянии 6м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 6м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

4. **Бег 92м. с изменением направления.** На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей. Мяч № 7 на линии 1м. от лицевой линии. Спорт-

смен располагается за лицевой линии. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1.2.3.4.5.6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7).

### Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке.

Таблица 10.

Технический прием	Описание теста	Год обучения	девушки			юноши		
			в	с	н	в	с	н
Передача мяча	Верхняя передача над собой (кол-во раз)	I	20	15	10	25	20	15
		II	25	20	15	30	25	20
		III	30	25	20	35	30	25
	Нижняя передача над собой (кол-во раз)	I	20	15	10	25	20	15
		II	25	20	15	30	25	20
		III	30	25	20	35	30	25
	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	I	20	15	12	25	20	17
		II	25	20	17	25	20	17
		III	30	25	20	35	25	20
	Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	I	3	2	1	3	2	1
		II	4	3	2	5	4	2
	III	5	2	1	6	3	2	
Подача мяча	Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	I	7	4	2	8	5	2
	Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половины площадки)	II	5	3	1	6	4	2
	Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половины площадки)	III	5	3	1	6	4	2
Нападающий удар	Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	I	3	2	1	4	3	2
		II	4	3	2	6	5	3
		III	6	5	3	8	6	4

**Содержание теоретической части промежуточной аттестации****Контрольные вопросы**

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.
2. Гигиена, самоконтроль, предупреждение травматизма на занятиях волейболом.
3. Правила игры в волейбол:
  - а) состав команды, количество игроков на площадке.
  - б) расстановка и переход игроков,
  - в) костюм игроков,
  - г) счет и результат игры.
  - д) проигрыш очка или подачи
4. Способы проведения соревнований.
5. Правила судейства.
6. Оборудование и инвентарь.

**Содержание теоретической части итоговой аттестации**

1. Разминка перед тренировкой в волейболе.
2. Размер и вес волейбольных мячей.
3. Амплуа игроков на площадке.
4. Обувь для занятий волейболом.
5. Правила связанные с нарушением игрового пространства.
6. Разметка волейбольной площадки.
7. Правила для команды не владеющей мячом.
8. Правила для команды владеющей мячом.
9. Игра с пасующим в 3 игровой зоне.
10. Игра с пасующим во 2 игровой зоне.
11. Игра с выходящим пасующим.
12. Кто такой либеро.
13. Основные двигательные качества для волейболиста.
14. Выступления сборной России по волейболу.