

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 31» г. Сыктывкара  
Сыктывкараса муниципальнӧй асьюралана ӧтүвтан  
веськӧдланін «Шӧр сӧвмӧдан велӧдчанін №31»**

Рассмотрено  
педагогическом совете №6  
от 17 мая 2024 года

Утверждаю  
Директор МАОУ «СОШ № 31»  
\_\_\_\_\_ (Т.В.Семенова)  
Приказ №382  
от «30» мая 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Уровень сложности содержания программы: базовый**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Возраст обучающихся: 10-16 лет**

ФИО, должность составителей:  
Тайбарей О.В.  
Шестернева О.В.,  
педагоги дополнительного образования

г.Сыктывкар  
2024г

# **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа (далее – программа) «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как нацелена на укрепление здоровья школьников, содействуя из физическому развитию через углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» Минпросвещения России от 07.05.2020 (Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р);
- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;
- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года";
- Устав МАОУ «СОШ № 31» г. Сыктывкара.
- Рабочая программа воспитания.
- Локальные акты МАОУ «СОШ №31» г. Сыктывкара.

- Лицензия на осуществление деятельности МАОУ «СОШ № 31» г. Сыктывкара;

- Должностные инструкции педагога дополнительного образования.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Одними из основных мер по реализации приоритетных направлений политики Республики Коми является:

- увеличение количества проводимых физкультурных и спортивных мероприятий,
- внедрение всероссийского комплекса ГТО («Готов к труду и обороне»),
- пропаганда занятий физической культурой и спортом и распространение приверженности к ведению здорового образа жизни.

Поэтому программа «Волейбол» способствует реализации такой стратегической цели, как развитие массового спорта, динамично развивающийся человеческий капитал с высоким духовным, культурным и профессиональным потенциалом, обеспеченный условиями его полноценной реализации.

Программа направлена на выявление, развитие и поддержку детей и подростков, проявляющих выдающиеся способности, на пропаганду ЗОЖ, двигательной активности, на раннюю профориентацию и формирование гибких навыков у детей и молодежи. Также программа направлена на содействие социализации и интеграции детей и подростков, состоящих на профилактических учетах.

Уровень сложности программы: стартовый.

Данный уровень программы предполагает освоение учащимися первоначальных знаний в области спортивной игры волейбол, а так же направлен на формирование мотивации к выбранному виду деятельности:

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Данная направленность:

- определяется ее содействием правильному физическому развитию, приобретению необходимых теоретических знаний и использованию их на практике, организацию здоровьесберегающего досуга подростков;
- представляет собой предметно-тематическую область, в рамках которой специально организуется деятельность педагога и учащихся, направленная на решение некоторых задач образования, физического воспитания, развитие некоторых качеств личности, необходимых в командных видах спорта и проявлению лидерских качеств. Реализация программа на стартовом уровне направлена на формирование культуры здорового образа жизни, удовлетворении в физическом совершенствовании и организации их свободного времени.

Поэтому программа «Волейбол» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. игра на основе баскетбола развивают не только физические качества, но и является эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

### **Актуальность программы «Волейбол».**

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, волейбольная сетка, мяч.

Занятия по программе, позволят учащимся восполнить недостаток навыков игры в волейбол и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Спрос на занятия волейболом с каждым годом увеличивается, что говорит о ежегодной наполняемости групп и открытию новых групп для учащихся младшего возраста.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она включает в себя теоретическую и практическую часть, способствует формированию у учащихся коммуникативных, познавательных и личностных универсальных учебных действий. Программа «волейбол» направлена не только на развитие навыков сотрудничества, но и вооружает учащихся знаниями о данном виде спорта и дает уникальный опыт их отработки на занятиях в рамках дополнительного образования. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Адресат программы** – учащийся 11 - 17 лет, заинтересованный в занятиях командными спортивными играми, в частности в волейбол, желающий принимать участие в соревнованиях различного уровня.

**Объем программы – 140 часов.**

**Формы обучения:** очная, очно-заочная, заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Формы организации образовательного процесса** (индивидуальные, групповые, работа в парах) и **виды занятий** по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- теоретические занятия,
- практические занятия,
- однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической),
- комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях),
- игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент),
- круговые тренировки,- просмотр обучающего видеоматериала,
- участие в соревнованиях школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в городских соревнованиях.
- встреча с известными людьми,
- подвижные игры,
- выполнение самостоятельной работы,
- контрольные игры.

**1. Режим занятий:**

<b>Год Обучения</b>	<b>Продолжительн ость одного занятия</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Всего часов в неделю</b>	<b>Всего часов в год</b>
I год обучения	40 минут	2	4	140

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- воспитывать волевой характер, командный дух, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации к познанию и творчеству.
- развитие повышения технической и тактической подготовленности в волейболе
- развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма.

#### **Обучающие:**

- формирование необходимых теоретических знаний о волейболе
- обучение основным техническим приемам, правилам игры, тактическим действиям
- формирование знаний о физиологии и гигиены спортсмена;
- формирование знаний об основах профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

### **1.3. Содержание программы**

#### **1.3.1. Учебный план**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	15	15	0	Входящая диагностика. Сентябрь Текущий контроль успеваемости <b>Практическая работа:</b> выполнение тестов.
2	Общефизическая подготовка	15	0	15	
3	Техническая подготовка	58	0	58	
4	Тактическая подготовка	40	0	40	
5	Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)	12	12	0	
		140	27	113	

#### **1.3.2. Содержание учебного плана**

35 недель, 4 часа в неделю, всего 140 часов.

## ***1 группа***

**Теория(15часов).** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **Техническая подготовка (58 часов).**

*Поддача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары* по ходу сильнейшей рукой с разбега(1, 2, 3шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

*Техника защиты. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка(исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скоростным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

*Действия с мячом. Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара походу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

*Тактика нападения. Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Поддача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

### **Тактическая подготовка (40 часов).**

*Тактика нападения. Групповые действия в нападении.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

*Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

### **Общefизическая подготовка (15 часов).**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

### *Специальная физическая подготовка.*

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* 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 на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Бег с остановками и изменением направления.* Челночный бег наби Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале



пробегаются лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением, штанга* -вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20—40 %, выпрыгивание из при седа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полу-приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

*Многократные броски набивного мяча* (массой 1-2кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

*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 подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* *Броски набивного мяча из-за головы* двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

**Соревнования (10 часов).** Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

## **2 группа**

**Теория (15 часов).** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

### **Техническая подготовка (58 часов).**

*Техника нападения. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

*Действия с мячом:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

*Техника защиты. Действия без мяча.* Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

*Действия с мячом. Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара походу в зонах 4,3,2

### **Тактическая подготовка (40 часов).**

*Тактика нападения. Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для

выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

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

*Командные действия.* Прием мяча от подач и первая передача в зону3,вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

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

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

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

### **Общefизическая подготовка (15 часов).**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до40м.Низкийстарт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30—40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50 - 60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

*Специальная физическая подготовка.*

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением* штангой-масса штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-30 %, выпрыгивание из приседа - 20 %. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1 -2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

*Упражнения с резиновыми амортизаторами.* Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами

правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

#### **Соревнования (10 часов).**

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

### **1.4. Планируемые результаты**

*Личностными результатами изучения программы «Волейбол» является развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).*

*Метапредметными результатами изучения является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):*

#### **Регулятивные УУД:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;

#### **Познавательные УУД:**

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

#### **Коммуникативные УУД:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- слушать собеседника;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения, разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

***Предметными результатами изучения программы является сформированность следующих умений.***

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- формирование навыков игры в волейбол;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной работы по программе имеются:

- 1) Спортивный зал: 24 х 12 м.
- 2) Оборудование и инвентарь:
  - Сетка волейбольная - 2 шт.
  - Стойки волейбольные - 2 шт.
  - Гимнастические стенки - 6-8 шт.
  - Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
  - Гимнастические маты - 3 шт.

- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
- Резиновые амортизаторы - 25 шт.
- Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
- Рулетка - 2 штуки.
- Макет площадки с фишками - 2 комплекта.
- Мультимедийное оборудование
- Методическая литература

## **2.2. Информационно -методическое обеспечение**

Информационно-методическое обеспечение программы

- дидактические материалы;
- разработки из опыта работы педагога (сценарии, сборники подвижных игр, сборник упражнений.)
- создание информационных стендов, с материалами программы.
- проведение обучающих занятий, мастер-классов, консультаций.

## **2.3. Методы и технологии обучения и воспитания**

1) Дифференцированный подход. Целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей.

Подбор упражнений в соответствии с уровнем подготовки. Учёт гендерных особенностей.

2) Информационно-коммуникативные технологии.

Используя ИКТ теоретический материал становится более интересным, наглядным и динамичным. Широко применяю цифровые образовательные и Интернет-ресурсы, а именно для подготовки рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов, методических разработок, использование программных ресурсов для создания собственных учебных пособий к урокам с помощью программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, использование сети Интернет для активного поиска необходимой информации.

3) Здоровьесберегающие технологии—это совокупность приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, цель которых обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для реализации здоровьесберегающих методов широко применяю игровые технологии.

4) Игровые технологии

Игра помогает сплотить учащихся, включаясь в активную деятельность, ученики приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других. Игровая деятельность в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям.

5) Технология проектной деятельности. Чаще использую творческие, информационные, исследовательские проекты.

### **Основные формы работы с родителями (см. приложение №1):**

6) Современные родители рассматривают учреждение дополнительного образования детей не только как место для развития хобби ребенка, для организации его досуга, но и, прежде всего, заинтересованы в образовательных успехах ребенка, и нацелены на образовательный результат. Одним из основных направлений работы педагога является сотрудничество с родителями. В начале учебного года утверждается состав родительского комитета.

7) Родительские собрания проводятся 2 раза в год (сентябрь, май). В течение всего учебного года с родителями проводятся собеседования и индивидуальные встречи, а также проводятся открытые занятия и отчетные концерты для родителей. В конце учебного года родители заполняют анкеты и пишут отзывы (по желанию).

8) Для этого в дополнительном образовании активно используются следующие формы работы с родителями:

9) 1. Групповые формы:

- Дни открытых дверей.
- Родительские собрания.
- Открытые занятия.
- Совместная досуговая деятельность.

10) 2. Индивидуальные формы:

- Анкетирование, диагностика.
- Индивидуальная консультация (беседа).
- Просветительская работа.

### **Воспитательная работа с учащимися (см. приложение №2)**

С учащимися проводятся беседы на темы патриотичности, толерантности, темы безопасного и здорового образа жизни, посещаются спортивные мероприятия, приуроченные к различным датам истории нашей страны и республики.

Ежегодно в объединении проводятся традиционные мероприятия:

- открытые занятия;
- спортивные вечера «Моя семья», «Мама, папа и я – спортивная семья».
- школьные и межшкольные соревнования, первенства по баскетболу

Формы подведения итогов по темам или разделам:

- устные опросы теоретического материала;

### **2.4. Формы текущего контроля успеваемости.**

Педагогический контроль качества освоения программы осуществляется поэтапно и включает в себя входящую диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.



Методика оценки результатов отражена в таблице «Этапы аттестации учащихся», в разработанных по темам контрольно-измерительных материалах (в УМК прилагаются «Критерии оценки»), где определяется уровень сформированности умений, навыков, теоретических знаний обучающихся.

Итоговая аттестация предусматривает кроме контрольных уроков такие формы, как открытый урок, сценическое выступление, творческий отчёт объединения, участие в конкурсах различного уровня.

Каждая из этих форм предусматривает анализ педагога, а также анализ и самооценку обучающегося. Коллективный просмотр и анализ учит детей справедливо и объективно оценивать свою работу, ошибки и успехи. Важнейший аспект этого процесса в том, что педагогу необходимо направить обсуждение в позитивное русло, учить радоваться не только своим удачам, но и успехам своих сверстников, всего коллектива.

При проведении таких бесед и анализа, педагогу необходимо определить возможности применения усвоенных умений и навыков воспитанников в их самостоятельных работах при подготовке выступлений в классных и школьных мероприятиях, досуговых массовых мероприятиях учреждения.

Подведение итогов реализации данной программы и качество её освоения, в форме обсуждения и анализа, проводится на совещании педагогов ДО, а затем на педагогическом совете учреждения.

#### **Этапы аттестации учащихся**

<b>Виды аттестации, сроки проведения</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма</b>	<b>Критерии</b>
Текущий контроль успеваемости.	Определить исходный уровень подготовленности и учащихся	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	<b>Практическая работа:</b> выполнение тестов	В программе п.4 п.п.5
Текущий контроль успеваемости.	Определить уровень усвоения полученных навыков	Темы: «Выполнение тактических действий».	<b>Практическая работа:</b> выполнение тестов	В программе п.4 п.п.5
Промежуточная аттестация по итогам года.	Определить уровень усвоения программного материала 1 года обучения	Основы терминологии. Практические навыки, умения.	<b>Практическая работа:</b> выполнение тестов	В программе п.4 п.п.5

### **3. Список литературы**

#### **Нормативно – правовые документы**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;

- приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018г. №196»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- приказ Министерства образования и науки России от № 1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям;

- приказ Министерства образования и науки России от № 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

- приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного

финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

- приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от г. №ВК 641/09;

- постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

- решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года";

- Устав МАОУ «СОШ № 31» г. Сыктывкара,
- Лицензия на осуществление деятельности МАОУ «СОШ № 31» г. Сыктывкара;
- Должностные инструкции педагога дополнительного образования.

#### Список литературы для педагога

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
9. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт»

2007.

10. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение», 2011

Список литературы для учащихся

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, **2018**. - 320 с.
2. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, **2012**. - 184 с.
3. Гомельский, А. Я. Волейбол завоевывает планету. Волейбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, **2010**. - 160 с.
4. Гомельский, А. Я. Управление командой в волейболе / А.Я. Гомельский. - Москва: **СПб. [и др.] : Питер, 2016**. - 144 с.
8. Гомельский, В. Как играть в волейбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
5. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, **2013**. - 256 с.

**КИМ проведения входящей диагностики.**

**Цель работы:** определить уровень усвоения программного материала.

Настоящие учебные нормативы предполагаются для использования в практической работе по спортивным играм с целью проверки уровня овладения навыками баскетбола и волейбола. Замечено, что ученики больше доверяют объективной оценке, чем субъективному мнению учителя, проверяющего упражнение «на технику». К тому же, эти нормативы позволяют установить постоянный и определенный уровень навыков.

Максимальное количество баллов за выполнение всей работы:

Уровень выполнения	Баллы	
Высокий	100 - 80	
Средний	79 - 50	
Низкий	49 - 0	

Контрольные нормативы по волейболу для групп 12-17 лет Физическая подготовка:

**Девочки**

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15-17 лет
Прыжок в длину с места (см)	135-185 (менее 135– не зачет)	140-190 (менее 140– не зачет)	145-185 (менее 145– не зачет)	150-200 (менее 150– не зачет)
Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с	10-16 (менее 10– не зачет)	11-18 (менее 11– не зачет)	12-22 (менее 12– не зачет)	13-23 (менее 13 не зачет)
6 минутный безостановочный Бег 30 м (5х6м), сек.	+ 12,1-12,6 (более 12,6– не зачет)	+ 11.8-12,4 (более 12,4– не зачет)	+ 11,6-12,3 (более 12,3– не зачет)	+ 11.4-12.0 (более 12,0– не зачет)
Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31,2-32 (более 32,4– не зачет,4)	31.0 -32.0 (более 32,0– не зачет)	30.5-31.5 (более 31,5– не зачет)	30.0-31.0 (более 31,0– не зачет)

**Мальчики**

Контрольные упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15-17 лет
Прыжок в длину с места	145-195	150-200	155-205	165-210

(см.)	(менее 145 не зачёт)	(менее 150– не зачет)	(менее155- не зачет)	(менее 165-не зачёт)
Подтягивание на перекладине (раз)	2-6	3-7	3-7	4-9
6 минутный безостановочный бег	+	+	+	+
Бег 30 м (5х6м), сек.	12.1-12.5	11,5-12.0	11.1-11.8	10.8-11.6
Бег 92 м с изменением направления(сек.)	30.0-31.0	29.5-30.5	29.0-30.0	28.5-29.5

2. **Бег 30 м: 5х6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. **Бег 92 м** в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3. 4. 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

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

4.**Подтягивание.** Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

5.**Поднимание туловища из положения лежа на спине за30сек.** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

6. **6 минутный безостановочный бег.** Бег выполняется по периметру волейбольной площадки в среднем темпе. Безостановочно, не переходя на ходьбу. Данные фиксируются в Протоколе (Приложение 1)

### Техническая подготовка.

1.*Испытания на точность второй передачи.*

В испытании создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителя 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1м и 20-30 см от сетки. При передачи из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в

испытании, а так же качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитываются).

*2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной(чередования).*  
Учащийся располагается 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и в высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т. д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

*3. Испытания на точности подач.*

Основные требования при качественном техническом исполнении заднего способа подачи послать в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая\левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*4. Испытания на точность нападающих ударов.*

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 зону 4 - 5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

*5. Испытания на точность 1-ой передачи(прием мяча).*

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема передач. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемёта» мяч посылается сего помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направит его через ленту натянутую на расстоянии 15 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку очень хорош установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, которая и будет служить мишенью . Каждому учащемуся дается 5 попыток для 15-16 лет- 8. Подачи в группах начальной подготовки нижи, с 12-14лет- верхняя, в 15-16 лет – планирующие. Учитываются количество подачей и качество выполнения.

*6. Испытания в блокировании.*

При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается пять попыток каждому занимающемуся.

### **Тактическая подготовка.**

#### *1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.*

Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

#### *2. Действия при нападающих ударах.*

Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

#### *3. Командные действия в нападении.*

В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или входящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования так же, как при групповых действиях.

#### *2. Действия при одиночном блокировании.*

Основное требование в испытаниях – выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара – по диагонали. Дается 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

#### *3. Командные действия в защите.*

Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линии меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

### **Теоретическая подготовка.**

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (95-10 мин). Инструкторская и судейская подготовка. Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол,



методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по состоянию комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх соревнованиях (других команд).

### 13-14 лет

Оценка	Мальчики	Девочки
Высокий уровень	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Средний уровень	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Низкий уровень	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

Протокол  
Промежуточной аттестации учащихся  
дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная  
общеразвивающая программа «Волейбол».

Дата проведения: \_\_\_\_\_ год обучения - \_\_\_\_\_ группа №  
Форма оценки результатов 3-х бальная. Вывод (по сумме баллов «В» 9-8; «С» 7-5; «Н» 3-4;)

Темы итоговой (промежуточной) аттестации:

№ п/п	Ф.И. уч.	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Итог о балл о в	Общ ий уров ень (В, С, Н)	Резу льта ты вхо- щей диаг ност ики	Дин ами ка (ув., сн, сх)

По входящей диагностике: «В» - чел. - %; «С» - чел.- %; «Н» - чел. – %

По промежуточной диагностике: «В» - чел. - %; «С» - чел. - %; «Н» - чел. - %

По результатам промежуточной аттестации \_\_\_ человек учащихся окончили обучение по программе «Баскетбол».

\_\_\_\_\_  
Подпись ПДО

\_\_\_\_\_  
Расшифровка подписи

**План воспитательной работы на 2021-2022 учебный год.**

№	Название мероприятия	сроки
1	Проведение беседы с каждым обучающимся и его родителями «Организация учебного и свободного времени»	Сентябрь
2	Тематическая беседа «Волейбол-это круто!».	Сентябрь
3	Первенство школы по волейболу среди 9-х классов.	Октябрь
4	Первенство школы по волейболу среди 8-х классов.	Ноябрь
5	Первенство школы по волейболу среди 7, 6,5-х классов.	Декабрь
6	Организация и подготовка с районным соревнованиям.	Декабрь
7	Тематическая беседа «ЗОЖ- семья и я – мы вместе!».	Январь
8	Совершенствование навыков тактико-тактической подготовки, мастер - класс по работе с мячом.	Февраль
9	Подготовка поздравительного номера для мам. Танец с мячом.	Март
10	Проведение промежуточной аттестации.	Апрель
11	Участие в дистанционных конкурсах.	В течение года
12	Проведение беседы по теме: «Лето-время уличного спорта!»	Май

**План работы с родителями (законными представителями)**

№	Название мероприятия	Сроки
1	Информирование родителей о деятельности объединения «Волейбол». Родительское собрание.	Май, сентябрь
3	Мастер - класс для родителей «Владение мячом»	Октябрь
4	Показательные соревнования.	Ноябрь
5	Подготовка мероприятий к Новому году «Скоро, скоро Новый год!» (организация чаепития, поздравлений)	Декабрь
6	Серия творческих конкурсов для детей и родителей.	В течение года
7	Открытые тренировки.	Январь
8	Поздравление мальчиков с 23 февраля	Февраль
9	Открытое занятие «А мы умеет вот так!!!»	Февраль
10	Индивидуальные консультации родителей	В течении года

<b>11</b>	Поздравление девочек с 8 марта	<b>Март</b>
<b>12</b>	Организация совместной игры – среди учеников и родителей	<b>Апрель</b>
<b>13</b>	Совместные акции детей и родителей, посвященные 9 мая. (акция «Бессмертный полк»).	<b>Май</b>

