

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАВИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31 ИМЕНИ ВОЕНАЧАЛЬНИКА, ПОЛКОВОДИЦА,  
ГЕНЕРАЛИССИМУСА АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА СУВОРОВА ХУТОРА  
ХАРЬКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАВИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогическом совете МОБУ СОШ № 31  
от 28 августа 2020 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
директор МОБУ СОШ № 31  
ХХХ Харьковской  
К.М.Алихвердиев  
от 28 августа 2020 г.  
Пр. № 1

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации: 1 год: 72 часа  
Возрастная категория: от 11 до 16 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID – номер Программы в Навигаторе: 12780

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Набиев Тимхид Абдукаирович

Х. Харьковский, 2020 г.

Структура дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Волейбол»

<b>РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»</b>		стр.
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
1.1	Введение	3 стр.
1.2	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	3 стр.
1.3	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительная особенность	3 стр.
1.4	Адресат программы	5 стр.
1.5	Уровень программы	5 стр.
1.6	Объем, сроки и этапы реализации программы	6 стр.
1.7	Форма и режим обучения	6 стр.
1.8	Особенности организации образовательного процесса	7 стр.
1.9	Цель программы (общая)	7 стр.
1.10	Задачи программы (предметные, метапредметные, личностные)	7 стр.
<b>2.</b>	<b>Содержание программы</b>	.
2.1	Учебный план	8 стр.
2.2	Характеристика реализации программы	8 стр.
2.3	Содержание учебного плана	9 стр.
<b>3.</b>	<b>Планируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)</b>	9 стр.
<b>РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»</b>		.
<b>1.</b>	Календарный учебный график	10 стр.
<b>2.</b>	Условия реализации программы	12 стр.
<b>3.</b>	Методические материалы и список литературы	13 стр.
<b>4.</b>	Оценочные материалы	19 стр.

## **РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ секции «Волейбол»**

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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, округа, матчевые встречи и т.п.).

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 сердечнососудистой 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, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Программа «Волейбол» является модифицированной, составлена на основе программы А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

### ***Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ***

Программа разрабатывалась на основании следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. - Информационное письмо 09- 3242 от 18.11.2015 г.
11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).
12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
13. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ, ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края, 2016 год.
14. Часть 3 статьи 79 ФЗ N 273 определяет специальные условия для получения образования обучающимися с ОВЗ. Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" устанавливаются требования к организациям, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, в части дополнительного образования детей-инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

## **1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной программы.**

Дополнительная программа секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

### **1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительная особенность**

**Актуальность** (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

**Отличительные особенности:** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе.. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с

мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

### **Адресат программы**

Данная программа составлена для учащихся 11-16 лет. Ее основным направлением является комплексный подход к обучающимся. Количество обучающихся – 15-20 человек.

#### **1.4. Уровень программы**

Уровень программы «Волейбол» - ознакомительный, направлен на освоение физической деятельности, развитие интересов и навыков, расширение спектра специализированных занятий; формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; формирование специальных знаний и практических навыков, развитие физических способностей ребенка.

#### **Объем, сроки и этапы реализации программы**

Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 72 часа .

#### **1.5. Форма и режим обучения**

*Форма обучения:* очная

*Режим обучения:* Продолжительность учебного часа – 45 минут.

*Общее количество* – 72 часа (по 2 учебных часа в неделю по 45 минут занятие)

#### **1.6. Особенности организации образовательного процесса**

**Занятия проходят в разновозрастных группах ( 5-9 классы).**

*Состав группы:* постоянный. постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования.

*Форма организации занятий:* Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

***Виды занятий:*** определяются содержанием программы и могут предусматривать теоретические и практические занятия, подвижные и спортивные игры, соревнования и другие виды учебных занятий.

## **1.7. Цель программы**

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

## 1. Содержание программы

### Учебный план.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	72	4	68	

## Содержание изучаемого материала.

Основная направленность	год обучения
1 Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
2 Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
3 Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
6 Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
7 Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
8 Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

### 3. Планируемые результаты

#### Планируемые результаты

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

## **РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»**

### **1.Календарный учебный график**

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	<b>1 Основы знаний</b>	<b>3</b>				
1	Комплектование группы. Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	1	-			Беседа, рассказ
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикауляция судей.	1	-			Беседа, рассказ
3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	-			Беседа, рассказ
	<b>2 Освоение техники передвижений</b>		<b>3</b>			
4	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	подпрыгнуть и т. д.)					
5	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.  Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком .		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>3 Освоение техники приемов и передач мяча</b>		<b>20</b>			
7	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами.		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8	Учебная игра		1			
9	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
10	Учебная игра		1			
11	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Командные действия.		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
12	Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		1			
13	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Командные действия.		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

14	Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		1			
15	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
16	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		1			
17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
19-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
21-22	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
23-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приеме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приеме мяча:		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра					
	<b>4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.</b>		<b>26</b>			
27-28	<p>Приём подачи.</p> <p>Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра</p>		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-30	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра</p>		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31-32	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м;</p> <p>Учебная игра</p>		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33-34	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.</p> <p>Учебная игра</p>		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
35-36	<p>Приём подачи</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая</p>		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	подача. Учебная игра					
37-38	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
39-40	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41-42	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
43-44	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45-46	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
47-48	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49-50	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
51-52	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий</b>		<b>11</b>			
53-54	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага;		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра					игра
55	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
56	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		1			
57	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
58	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
59	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке.		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
60	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		1			
61	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
62	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная

	зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра					игра
63	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>6 Овладение тактикой игры в нападении.</b>		<b>3</b>			
64	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
66	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>7 Овладение тактикой игры в защите</b>		<b>1</b>			
67	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>8 Овладение организаторскими способностями</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			
68	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1				Учебно-тренировочные игры Соревнования
69	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования

	классов.					
70	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
71	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
72	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
	<b>Всего</b>	<b>4</b>	<b>68</b>			
<b>Примечание:</b> 4 часа теоретических занятий проводятся в течение всего курса практических занятий						

## **2.Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение программы: спортивный зал, волейбольная сетка, мячи.**

**Информационное обеспечение** – (аудио, видео, фото)

**Кадровое обеспечение**

По данной программе работает Набиев Тамхид Абдукахорович – преподаватель физкультуры.

**Методы и формы организации учебного занятия**

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ  Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала  Тестирование  Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала  Тестирование  Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)	Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой

			Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
8	Овладение	Соревнование	Наглядный метод (педагогический	Тренировочная

	организаторскими способностями		показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	игра  Индивидуальный и групповой показ
--	--------------------------------	--	--	--

### Список дополнительной литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2005г.

Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт

Приложение к программе.

### Оценочные и методические материалы для промежуточной аттестации учащихся и текущего контроля к программе ознакомительного уровня «Волейбол»

Раздел	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Итоговая аттестация
Теоретическая подготовка	<i>Посещаемость успеваемость</i>	<i>закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической</i>	<i>Тесты</i>

		<i>подготовки</i>	
Общая физическая подготовка	<i>Посещаемость успеваемость</i>	<i>Нормативы Тесты</i>	<i>Нормативы Тестовые задания</i>
Специальная физическая подготовка	<i>Посещаемость успеваемость</i>	<i>Нормативы Тесты</i>	<i>Нормативы Тестовые задания</i>
Технико-тактическая подготовка	<i>Овладение приемами</i>	<i>Тестовые упражнения</i>	<i>Тестовые задания</i>
Интегральная подготовка	<i>Овладение приемами</i>	<i>Тестовые упражнения</i>	<i>Тестовые задания</i>
Участие в соревнованиях	внутришкольные	муниципальные	В сборной команде

*Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки*

1. Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

. При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1) Быстрота передвижения оценивается по времени **пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам**, расположенным на волейбольной площадке. Местом

старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2) Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.*

3) Для оценки **прыгучести** следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте — поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

4) **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. — скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

5) **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

## **2. Оценка уровня технической подготовки.**

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1) Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2) Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

3) Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

1. Нормативы по общей физической подготовке:

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочерёдно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4) Прыжок в высоту с места - описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности волейболистов

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

## 2. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.



