

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРНОМАРИЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЕМЕШЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом  
МБОУ Емешевская СОШ»  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
И.О. директора МБОУ Емешевская СОШ»  
/Старикова Е.Л./  
Приказ № 22-0 от « 2» сентября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**ID программы: 6905**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: базовый**

**Возраст обучающихся: 14-17 лет**

**Срок освоения программы: 1 год**

**Объем часов: 34 часа**

**Разработчик программы: Матрукова Т.И., учитель физической культуры  
МБОУ Емешевская СОШ**

**с. Емешево,  
2024 г.**

## **1.1. Общая характеристика программы/Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)
- Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ;
- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Устава школы

**Направленность программы – физкультурно-спортивная**

### **Актуальность программы.**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий

для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у обучающихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности программы.** Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Адресат программы:** данная программа предназначена для обучающихся в возрасте 14-17 лет

**Срок освоения программы:** 1 год

**Объем программы:** 34 часа

**Формы обучения:** очная

**Уровень программы:** базовый

### **Особенности организации образовательного процесса**

Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия, также могут быть учебные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 40 минут с перерывом 10 минут.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

**Задачи:**

**Предметные:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.
- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры.

**Метапредметные:**

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- научить управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;

- научиться находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.

#### **Личностные:**

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

### **1.3. Содержание программы**

#### **Основные понятия об игре в волейбол.**

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

#### **Правила волейбола.**

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

#### **Тактическая подготовка игроков.**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

#### **Физическая подготовка игроков.**

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

#### **Техническая подготовка игроков.**

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

#### **Передачи мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

#### **Командные действия.**

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **Приём подачи.**

Подающие поочередно 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.

#### **Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.**

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

### **Подача мяча.**

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

### **Атакующие удары.**

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

### **Игра в защите. Блокирование.**

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

### **Упражнения на развитие прыгучести.**

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

### **Игра в нападении.**

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

### **Комплексные технические упражнения.**

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

### **Групповые действия волейболистов.**

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

## **1.4. Планируемые результаты**

**Предметными** результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметными** результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностными** результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

№	Тема урока	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Прак т.	Теор.	
1.	Вводное занятие. Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1		1	опрос
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1	1		наблюдение
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	1		Контрольные упражнения
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	1		Контрольные упражнения
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	1		Контрольные упражнения
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	1		Контрольные упражнения
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	1		Контрольные упражнения
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	1		Контрольные упражнения
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	1		Контрольные упражнения
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	1		зачет
11.	Нижняя прямая	1	1		Контрольные упражнения
12.	Верхняя прямая	1	1		Контрольные упражнения

13.	Учебная игра Волейбол	1	1		наблюдени е
14.	Подача в прыжке	1	1		Контрольн ыеупражне ния
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1		1	Контрольн ыеупражне ния
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	1		Контрольн ыеупражне ния
17.	Прием мяча снизу двумя руками	1	1		Контрольн ыеупражне ния
18.	Прием мяча сверху двумя руками	1	1		Контрольн ыеупражне ния
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	1	1		Контрольн ыеупражне ния
20.	Совершенствование техники приема мяча.	1	1		Контрольн ыеупражне ния
21.	Учебная игра Волейбол	1	1		Соревнова ние
22.	Одиночное блокирование	1	1		Контрольн ыеупражне ния
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	1		Контрольн ыеупражне ния
24.	Страховка при блокировании	1	1		наблюдени е
25.	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1		наблюдени е
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1		1	Контрольн ыеупражне ния
27.	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	1		Контрольн ыеупражне ния
28.	Учебная игра Волейбол	1	1		наблюдени е
29.	Командные тактические действия в нападении, защите	1		1	Контрольн ыеупражне ния
30.	Двухсторонняя учебная игра	1	1		соревнован ие
31.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	1	1		наблюдени е

	технических приемов и тактических действий				
32.	Игры развивающие физические способности	1	1		наблюдение
33.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	1		соревнование
34.	Итоговое занятие.	1	1		Контрольные нормативы
	Итого:	34	30	4	

## 2.2. Календарный учебный график

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
02.09.24 г.- 15.09.24 г.	16.09.24 г.- 28.12.24 г.	14 недель	29.12.24 г.-8.01.25г.	9.01.25 г.- 31.05.25 г.	20 недель	34 недели

## 2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин, модулей

### Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2024-2025 учебном году

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
«Сборная по волейболу»	2024-2025	1	еженедельно	34

## Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

№ пп.	неделя	Темы	Всего	Форма занятий	Форма контроля
1	16.09- 21.09.24	Вводное занятие. Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1	лекция	опрос

2	23.09- 28.09.24	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1	Практич еская работа	наблюдение
3	30.09- 05.10.24.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
4	07.10- 12.10.24	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
5	14.10- 19.10.24	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
6	21.10- 26.10.24	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
7	28.10.- 2.11.24	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
8	05.11- 09.11.24	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
9	11.11- 16.11.24	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
10	18.11- 23.11.24	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	Практич еская работа	зачет
11	25.11- 30.11.24	Нижняя прямая	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
12	02.12.- 07.12.24	Верхняя прямая	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
13	09.12- 14.12.24	Учебная игра Волейбол	1	игра	наблюдение
14	16.12- 21.12.24	Подача в прыжке	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
15	23.12.- 28.12.24	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	беседа	Контрольные упражнения

16	13.01- 18.01.25	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
17	20.01- 25.01.25	Прием мяча снизу двумя руками	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
18	27.01- 01.02.25	Прием мяча сверху двумя руками	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
19	03.02.- 08.02.25	Прием мяча, отраженного сеткой	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
20	10.02.- 15.02.25	Совершенствование техники приема мяча.	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
21	17.02- 22.02.25	Учебная игра Волейбол	1	Практич еская работа	Соревнование
22	24.02- 01.03.25	Одиночное блокирование	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
23	03.03- 07.03.25	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
24	10.03.- 15.03.25	Страховка при блокировании	1	игра	наблюдение
25	17.03- 22.03.25	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	игра	наблюдение
26	31.03- 05.04.25	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	беседа	Контрольные упражнения
27	07.04- 12.04.25	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
28	14.04- 19.04.25	Учебная игра Волейбол	1	игра	наблюдение
29	21.04- 26.04.25	Командные тактические действия в нападении, защите	1	беседа	Контрольные упражнения
30	28.04- 03.05.25	Двухсторонняя учебная игра	1	Практич еская работа	соревнование
31	05.05-	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	1	игра	наблюдение

	10.05.25	технических приемов и тактических действий			
32	12.05- 17.05.25	Игры, развивающие физические способности	1	игра	наблюдение
33	19.05- 24.05.25	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	Практическая работа	соревнование
34	26.05.- 31.05.25	Итоговое занятие.	1	Выполнение норматив	Контрольный зачет
		Итого:	34		

## 2.4. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

### Кадровое обеспечение

ФИО педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Матрукова Т.И.	МБОУ Емешевская СОШ, учитель физической культуры	Высшее педагогическое

## **2.5.Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации**

### **Программа контроля**

Программа контроля составлена в соответствии с Положением о внутренней системе оценки качества образования МБОУ Емешевская средняя общеобразовательная школа; Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ Емешевская средняя общеобразовательная школа, а также хранении в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях.

### **Отслеживание результатов обучения ребенка**

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий

## **2.6. Оценочный материал**

### **Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям**

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, класс	Оценка	
			Мальчики	Девочки

			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе**

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка			
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

*Н - низкий показатель;*

*С - средний показатель;*

*В - высокий показатель*

## **2.7 Методический материал**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются:  
метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;  
метод максимальности и постепенности повышения требований;  
метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

**Словесные методы:**

- Описание
  - Объяснение
  - Рассказ
  - Разбор
  - Указание
  - Команды и распоряжения
- Подсчёт

**Наглядные методы:**

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов

- Использование учебных наглядных пособий
  - Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

#### **Практические методы:**

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### **Основные средства обучения:**

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры

### **2.8. Иные компоненты**

### **2.9.Список литературы**

#### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности»
- 3.1 март 2023 г. - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
5. 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»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 7.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении

санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

8. Устав МБОУ Емешевская средняя общеобразовательная школа

9. Положение об организации и утверждении дополнительных общеобразовательных программ в МБОУ Емешевская СОШ.

10. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ Емешевская СОШ.

### **Литература для педагога**

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.

2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

2. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.

3. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

4. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>Название мероприятия</b>	<b>Статус</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Участники</b>	<b>Ответственные</b>
Родительское собрание. Организационные вопросы.	Родительское сообщество	Сентябрь	Родители	Администрация, рук. объединения
Прием заявок	Родительское сообщество	Сентябрь	Родители	Отв., рук. объединения
<b>Участие в конкурсах и массовых мероприятиях</b>				
Осенний легкоатлетический кросс	Объединения	сентябрь	Об-ся	Учителя физкультуры
Эстафета между классами	Объединения	октябрь	Об-ся	Учителя физкультуры
Веселые старты	Объединения	ноябрь	Об-ся	Учителя физкультуры
Турнир по волейболу	Объединения	декабрь	Об-ся	Учителя физкультуры
Лыжные гонки	Объединения	январь	Об-ся	Учителя физкультуры
Военно-патриотическая игра «Зарница»	Объединения	февраль	Об-ся	Учителя физкультуры
Спортивная игра «Папа, мама, я – спортивная семья»	Объединения	март	Об-ся	Учителя физкультуры
Неделя здоровья	Объединения	апрель	Об-ся	Учителя физкультуры
Эстафета в честь Дню Победы	Объединения	май	Об-ся	Учителя физкультуры
Участие в районных турнирах по волейболу	Объединение	В течение года	Об-ся	Рук. объединения

Участие на школьных и районных конкурсах рисунков по ЗОЖ	Объединение	В течение года	Об-ся	Рук. объединения
<b>Организация мероприятий в объединении</b>				
Беседы о здоровом образе жизни	Объединение	В течение года	Об-ся	Рук. объединения
Командные соревнования по волейболу	Объединение	В течение года	Об-ся	Рук. объединения
Оформление выставки «Наши достижения»	Объединение	В течение года	Об-ся	Рук. объединения
Встреча с известными спортсменами района	Объединение	В течение года	Об-ся	Рук. объединения
Выпуск стенгазеты в рамках недели профилактики и недели здоровья	Объединение	Ноябрь, апрель	Об-ся	Рук. объединения