



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СОВЕТСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ  
КРЫМ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УРОЖАЙНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**РАССМОТРЕНО**

на МО учителей начальных классов

Протокол № 1

от « \_\_\_ » августа 2023 г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ З.С.Ибраимова

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Л.Н.Алиева

« \_\_\_ » августа 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МБОУ «Урожайновская СШ»

\_\_\_\_\_ Н.В. Ясафова

Приказ №

от « \_\_\_ » августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет.

Срок реализации: 1 год.

Программу разработал: педагог дополнительного образования Науменко А.С.

**с. Урожайное, 2023 г.**

# **1. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол» разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
  - Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);
  - Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
  - Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
  - Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
  - Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
  - Концепции развития дополнительного образования детей от 31.03. 2022г. № 678-р (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации);
  - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
  - Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
  - Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
  - Письма Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
  - Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
  - Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019 г.);
  - Методических рекомендации для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности от 08.09.2021 г. №3338/01-14.
  - Устава МБОУ «Урожайновская СШ» Советского района Республики Крым;
  - Учебного плана дополнительного образования МБОУ «Урожайновская СШ» на 2022-2023 учебный год.
  - локальных актов МБОУ «Урожайновская СШ» Советского района Республики Крым.
- Программа разработана на основе учебника: Волейбол: учебник/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-оздоровительной направленности.

### **Актуальность программы**

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Актуальность программы в том, что она позволит учащимся не только восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами, но и восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействует на все системы детского организма, способствует укреплению физического, психического здоровья, преодолению определенных комплексов, развитию лидерских качеств.

Программа является востребованной среди родителей (законных представителей) и учащихся, что подтверждается результатами мониторинга, проводимого образовательной организацией.

### **Новизна**

Принцип построения программы - формирование личности ребенка через вовлечение в деятельность. Осваивая новые роли, преодолевая препятствия, накапливая новый опыт, программа ведёт к формированию ценностных установок и коммуникативной культуры: дети смогут применить полученные знания и полученный опыт при поступлении в военные высшие учебные заведения.

### **Отличительная особенность программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти данную проблему и призвана дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

### **Возрастные особенности 12-15 лет**

В среднем школьном возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность заключается в реализации всех принципов обучения, инициирующих умственную деятельность подростка.

### **Возрастные особенности 16-17 лет**

Центральным новообразованием ранней юности является самоопределение, как профессиональное, так

и личностное. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем. Человек начинает осознавать временную перспективу.

**Объем программы:** 33 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Форма обучения:** очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности.

Состав группы –20 человек.

### **Методы обучения:**

Словесные: беседа, изложение, анализ и др.

Наглядные: показ педагогом приемов, показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение и др.

Практические: упражнение, практическое задание и др. Частично-поисковый.

Исследовательский. Проектный.

**Тип занятий:** комбинированный, теоретический, практический.

### **Формы проведения занятий.**

Основными формами являются: групповые практические (учебно- тренировочные) и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; лекции с просмотром и анализом учебных фильмов, телетрансляций соревнований. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

В процессе занятий применяется дифференцированный подход к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Используются специальные индивидуальные задания и упражнения, допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует созданию ситуации успеха.

**Режим занятий:** по программе планируется 1 занятие в неделю по 1 академическому часу.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- познакомить учащихся с видом спорта волейбол, историей возникновения игры, его ролью в формировании здорового образа жизни;
- обучать техническим приемам игры и тактическим действиям, с постепенным переходом к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- совершенствовать уровень игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

#### **Развивающие:**

- развивать устойчивый интерес к систематическим занятиям волейболом;
- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

#### **Воспитывающие:**

- формировать ответственное отношение к личному здоровью и потребности ведения здорового образа жизни;
- формировать позитивную психологию общения и навыки коллективного взаимодействия;
- воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений.

## **1.3. Воспитательный потенциал программы**

1. Разработанность программы с учетом интереса, возрастных особенностей.
2. Создание ситуации успеха. Заинтересованность личностью педагога.
3. Удовлетворение потребности обучающихся в самоопределении, профориентации.

4. Участие обучающихся в конкурсах, акциях.

Основные виды занятий тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Форма организации занятий – групповая.

Хорошие результаты приносят и следующие методические приёмы:

1. Индивидуальная оценка уровня освоенных навыков, развития способностей путём наблюдения за ребёнком, его успехами.

2. Создание на занятии обстановки, вызывающей у неуверенных детей желание действовать и перспективы развития и роста в творчестве.

3. Использование коллективной работы.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);

- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы МБОУ «Урожайновская СШ», шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);

- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МБОУ «Урожайновская СШ» (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

### 1.3. Содержание программы

#### Тематический план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Правила охраны труда на занятиях.	2	Собеседование
2	Физическая подготовка (общая и специальная)	11	Контрольные тесты
3	Основы техники и тактики игры	10	Учебная игра, наблюдение
4	Соревнования	6	Наблюдение
5	Аттестация	3	Контрольные задания, тестирование
6	Итоговое занятие	1	Наблюдение
	Итого	34	

## Содержание программы

### **Вводное занятие (2 часа).**

*Теория.* Вводный инструктаж по ОТ.

*Практика.* Входная диагностика.

### **Физическая подготовка (11 часов).**

*Теория.* Понятие о травмах, их причины и профилактика. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие об утомлении и переутомлении (причины и субъективные и объективные признаки). Закаливание организма спортсмена.

*Практика.* Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с преодолением собственного веса. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Подвижные игры и эстафеты с мячом.

### **Основы техники и тактики игры (10 часов)**

*Теория.* Возникновение и развитие волейбола: история развития волейбола в мире и в нашей стране. Правила проведения соревнований. Спортивная терминология. Основные жесты судей. Правила судейства.

*Практика.* Основная стойка игрока. Перемещения и стойки. Прием мяча. Передачи мяча (верхняя, нижняя) на месте и после перемещений. Подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, нижняя боковая). Техника защиты и нападения (индивидуальные, групповые и командные действия). Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. Судейство учебных игр и внутренних соревнований.

### **Соревнования (6 часов)**

*Практика.* Участие в соревнованиях согласно графику проведения районных соревнований по волейболу.

### **Аттестация (3 часа)**

*Теория и практика.* Сдача контрольных тестов и нормативов.

**Итоговое занятие (1 час).** Подведение итогов.

## **1.5. Планируемые результаты.**

### **Планируемые личностные результаты освоения программы.**

У учащихся будут сформированы:

- понимание ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- устойчивая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### **Планируемые метапредметные результаты освоения программы**

**Познавательные УУД.** Учащиеся будут уметь:

- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии или самостоятельно;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

**Регулятивные УУД.** У учащихся будут сформированы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение осуществлять контроль, коррекцию, оценку своих действий (анализ причин успеха/неуспеха на занятии), саморегуляцию.

### **Коммуникативные УУД.**

У учащихся будут сформированы:

- умение работать в паре, группе (вступать в диалог, полилог, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности)
- способность формулировать собственное мнение и позицию.

### **Планируемые предметные результаты освоения программы**

*Учащиеся будут знать:*

- правила охраны труда во время занятий волейболом;
- историю возникновения, развития волейбола в мире и в нашей стране;
- правила личной гигиены спортсмена;
- основные правила проведения соревнований;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- причины возникновения травм и меры профилактики;
- основные тактико-технические особенности игры в волейбол.

*Учащиеся будут уметь:*

- осуществлять контроль самочувствия;
- оказывать первую помощь при ушибах, переломах, растяжении связок;
- выполнять физические упражнения, необходимые для развития физических навыков и укрепления здоровья;
- выполнять и применять в игровой и соревновательной деятельности основные тактико-технические приемы игры в волейбол:
  - основная стойка игрока;
  - прием мяча;
  - передача мяча;
  - подача мяча;
  - тактические действия в защите и нападении (индивидуальные, групповые, командные);
  - - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
  - - демонстрировать жесты судьи;
  - - осуществлять судейство учебных игр и соревнований.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

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

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

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. В теоретической части рассматриваются вопросы истории возникновения волейбола, техники и тактики игры в волейбол, правилах проведения соревнований, гигиенических требованиях к местам занятий волейболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви, учащиеся получают представление о травмах, их причинах и профилактике, врачебном контроле и самоконтроле, о причинах утомления и переутомления, способах закаливания организма спортсмена. В ходе бесед и лекций учащиеся так же знакомятся с основными правилами игры, правилами проведения соревнований, получают представления о правилах судейства игры.

Практическая часть направлена на физическое развитие обучающихся посредством выполнения упражнений, направленных на улучшение общей физической подготовки и специальной физической подготовки, а также на изучение и применение в игре основных тактико-технические приемов игры в волейбол, и развитие интереса к занятиям спортом.

**В образовательном процессе используются следующие современные образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии;

- информационные технологии;
- технологии обучения в сотрудничестве;
- технология развивающего обучения
- личностно ориентированные технологии;
- технология проблемного обучения;
- игровые и социоигровые технологии.

#### **Основные методы реализации программы:**

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

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

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у обучающихся зрительные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой;
- соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры);
- круговой тренировки (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях), упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся).

#### **Материально-техническое оснащение**

Занятия проводятся в спортивном зале или в компьютерном классе (в зависимости от темы занятия) соответствующим санитарно-гигиеническим нормам. Минимально необходимое оснащение занятий включает в себя:

- сетка волейбольная - 1 шт.;
- гимнастические стенки - 6-8 шт.;
- гимнастические скамейки - 3-4 шт.;
- гимнастические маты - 3 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.;
- мячи волейбольные - 20 шт.;
- насос ручной со штуцером - 2 шт.;
- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- видеоматериалы с играми профессиональных команд, видеозанятия по судейству.

#### **1. Алгоритм учебного занятия.**

Главная методическая цель учебного занятия при системном обучении – создание условий для проявления творческой, познавательной активности обучающихся. На занятиях решаются одновременно несколько задач – повторение пройденного материала, объяснение нового материала, закрепление полученных знаний и умений. Решение этих задач используется на основе накопления познавательных способностей и направлены на развитие творческих способностей обучающихся.

Требования современного учебного занятия:

1. четкая формулировка темы, цели, задачи занятия;
2. занятие должно быть проблемным и развивающим;
3. вывод делают сами обучающиеся;
4. учет уровня и возможностей обучающихся, настроения детей;
5. планирование обратной связи;
6. добрый настрой всего учебного занятия. Структура учебного занятия. Организационный момент.

Постановка проблемы.

Введение в проблему занятия (определение цели, активизация и постановка познавательных задач).

Изучение нового материала. Практическая

работа.

Обобщение занятия. Подведение итогов

работы.

В процессе проведения учебного занятия могут быть использованы дидактические материалы:

1. задания, упражнения;
2. образцы;
3. презентации, фильмы.

## 2.2. Формы аттестации

Результативность освоения обучающихся программы (теоретической и практической части) осуществляется через использование различных способов проверки:

Входной контроль – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Форма оценки: собеседование.

Текущая контроль – осуществляется на каждом занятии по изучению материала основных разделов программы. Проводиться в следующей форме: педагогическое наблюдение, собеседование, практическое задание, учебная игра.

Итоговый контроль – может принимать различные формы: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, учебная игра, соревнование.

**Теоретическая подготовка.** Выявление глубины и прочности полученных теоретических знаний осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, тестирование. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется в конце учебного года (май) (уровни высокий, средний, низкий).

**Общефизическая подготовка.** Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, май):

- бег на короткие дистанции (30м);
- 6-ти минутный бег;
- челночный бег 3X10м;
- наклон из положения сидя;
- подтягивание на низкой (высокой) перекладине;
- прыжок в длину с места.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Прогресс ребенка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 12-16 лет.

### **Освоение основных элементов волейбола.**

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль над освоением учащимися основных элементов волейбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра;
- нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра;
- передача мяча в парах, без потерь (расстояние 5–6 м);
- нижняя подача (количество попаданий в площадку);
- нижняя подача, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога;
- передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6;
- нижние передачи над собой;
- верхние передачи над собой.

### **Освоение игровых действий.**

Контроль над освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в

результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями).

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

### 2.3. Список литературы

#### Для педагога:

1. Беляев А.В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина/ – М.: ТВТ Дивизион, 2011. 176 с.
2. Беляев А.В. Игровые упражнения как средство развития физических качеств волейболиста: методические рекомендации / А.В. Беляев. – М.: Фон, 2004. 27 с.
3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений/ под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2006. 360с.
4. Занковец В. Энциклопедия тестирования. Издательство «спорт». – М., 2016. 451 с.
5. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. /Е.В. Фомин // Всероссийская федерация волейбола. – М., 2011. 23 с.
6. Техничко – тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие выпуск №13. /Е.В. Фомин, Л.В.Булыкина, А.В. Суханов// Всероссийская федерация волейбола. – М., 2013. -56 с.

#### Для учащихся и родителей:

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М., 1988. 61 с
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1998. 37 с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991. 59 с.
4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992. 67 с.
5. Волейбол: учебник/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000. 93 с.

#### Интернет-ресурсы:

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»;

<http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта.

### 3. Приложения

#### 3.1. Оценочные материалы

##### Способы проверки знаний, умений и навыков.

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Результат			
			низкий	средний	высокий
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, количество попаданий в площадку	Юн.	–	–	–
		Дев.	–	–	–
5	Подача нижняя, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога	Юн.	3	4	5
		Дев.	2	3	4
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.	20	25	30
		Дев.	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25

**Уровень физической подготовленности учащихся 12 – 16 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину сместа, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон перед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой пере-	12	1	4—6	7			
		кладине из вися,	13	1	5—6	8			
		кол-во раз (маль-	14	2	6—7	9			
		чики)	15	3	7—8	10			
		на низкой пере-	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		кладине из вися	12				4	11—15	20
		лежа, кол-во раз	13				5	12—15	19
		(девочки)	14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16