

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Рефлектор Ершовского района Саратовской  
области» им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.**

Принята  
На заседании педагогического совета МОУ  
«СОШ с.Рефлектор Ершовского района  
Саратовской области» им. Героя Советского  
Союза Данукалова А.Ф.

Протокол № 7 от 18.05 2023 г

Утверждена  
Директор МОУ «СОШ с.Рефлектор  
Ершовского района Саратовской области»  
им.Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.

Поликарпова С.В.  
Приказ № 109 от 18.05 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Играем в волейбол»**

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Казиев Макмет Капиетович, учитель физической культуры

с. Рефлектор, 2023 г

# РАЗДЕЛ №1

## «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### 1.1 . Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в волейбол» МОУ «СОШ с. Рефлектор Ершовского района Саратовской области» им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф. разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности**. Программа направлена на углубленное изучение спортивной игры волейбол. Волейбол, как и другие спортивные игры, способствует гармоническому развитию личности, что является главной целью физического воспитания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в волейбол» разработана в соответствии с:

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022г. №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ с.Рефлектор Ершовского района Саратовской области»им.Героя Советского Союза Данукалова А.Ф. и реализуется в **очной форме и с использованием электронных (дистанционных) форм**, так как в течение обучения возникает непреодолимая сила, или форс-мажор – обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющие осуществлять его в обычной (очной) форме.

#### **Актуальность программы.**

Данная программа особенно актуальна для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни. Вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Также занятия волейболом являются одним из средств физического воспитания детей.

**Новизна** программы основана на постепенном и последовательном прохождении всех этапов тренировочного процесса. Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Обучающий материал представлен в традиционной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, патриотизма, дисциплинированности и трудолюбия. В тренировочном процессе у ребят формируется потребность в систематических занятиях, физическим упражнениям, они приобщаются к

здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической.

#### **Отличительные особенности.**

Отличительная особенность данной программы в том, что она позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, формирования у них физических качеств, пробуждения интереса детей к избранному виду спорта.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных на уроке физической культуры навыков

#### **Адресат программы.**

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 17 лет при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося и на основе письменного заявления родителей.

Занятия проводятся с группой детей в количестве от 7 до 15 человек.

#### **Возрастные особенности детей 12 – 14 лет.**

Дети среднего школьного возраста способны не только осознавать получаемые знания, но и использовать их в практической деятельности. Учащийся, осваивающий данную программу, стремится реализовать свою потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, желает расширить свои знания, демонстрирует умение работать в малых группах, обладает самокритичностью, умением работать над ошибками.

#### **Возрастной период 15 – 17 лет.**

15– 17 лет, возраст «ранней юности» представляет собой как бы «третий мир», существующий между детством и взрослостью, т.к. биологически физиологическое и половое созревание завершено (уже не ребенок), но в социальном отношении еще не самостоятельная взрослая личность. Юность выступает как период принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека: выбор профессии и своего места в жизни, выбор смысла жизни, выработка мировоззрения и жизненной позиции. Важнейший психологический процесс юношеского возраста – становления самосознания и устойчивого образа своей личности, своего «Я».

#### **Сроки и объем реализации.**

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель).

Объём программы – 72 часа.

#### **Режим занятий.**

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, продолжительность учебного часа – 45 минут, перерыв -10 минут.

### **1.2 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

#### **Развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Воспитательные:**

- способствовать воспитанию чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- способствовать воспитанию дисциплинированности.
- воспитывать умение работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- воспитывать чувство национального достоинства, патриотизма.

### 1.3 Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Играем в волейбол» обучающиеся получают следующие **результаты:**

**Предметные:**

- сформированы необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучены техническим и тактическим приёмам волейбола;
- сформировано умение правильно регулировать свою физическую нагрузку;

**Метапредметные:**

- созданы условия для развития координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости;
- созданы условия для развития двигательных способностей;
- созданы условия для формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Личностные:**

- созданы условия для воспитания чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки,
- созданы условия для воспитания дисциплинированности.
- созданы условия для развития умение работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- созданы условия для воспитания чувства национального достоинства, патриотизма.

### 1.4 Содержание программы

**Учебный план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Играем в волейбол»**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 1 «Учусь играть в волейбол» - 72 часа</b>					

1	Вводное занятие «Физическая культура и спорт в России»	1	1	-	Тестирование (очно/дистанционно)
2	Общефизическая подготовка	4	1	3	Нормативы, тест онлайн (очно/дистанционно)
3	Специальная физическая подготовка	5	-	6	Игра (очно/дистанционно)
4	Техническая Подготовка	35	3	32	Контрольные упражнения (очно/дистанционно)
5	Тактическая Подготовка	16	1	15	Игра, интерактивная игра (очно/дистанционно)
6	Правила игры	7	2	5	Учебно-тренировочные игры, соревнования. (очно/дистанционно)
7	Контрольные Испытания	4	-	4	Учебно-тренировочные игры, соревнования. (очно/дистанционно)
	Итого:	72	9	63	

### Содержание учебного плана.

#### 1. Введение в программу (1 час)

Тема: Введение в программу

**Теория** (очно/дистанционно) Физическая культура и спорт в России.

**Практика:** анкетирование / онлайн анкетирование

#### 2.Общефизическая подготовка -4 часов

2.1. Тема: Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом -1ч.

**Теория** (очно/дистанционно) Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Дневник самоконтроля.

**Практика:** Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Упражнения для мышц рук верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц нижних конечностей.

Спортивные подвижные игры.

2.2. Тема: Физическая подготовка -1ч.

**Практика**(очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Прыжковая подготовка. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

2.3. Тема: Физическая подготовка -1ч.

**Практика**(очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, гибкости, прыгучести. Учебная игра.

2.4. Тема: Физическая подготовка -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Спортивные подвижные игры. Учебная игра.

2.5. Тема: Физическая подготовка -1 ч.

**Практика**(очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Спортивные подвижные игры. Учебная игра.

### 3. Специальная физическая подготовка – 5 часов

3.1.Тема: Физическая подготовка – 1 ч

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Спортивные подвижные игры.

3.2. Тема: Физическая подготовка – 2 часа

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, направленных на развитие прыгучести. Учебная игра.

3.4. Физическая подготовка – 2 часа

**Практика**(очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании, направленных на развитие специальной ловкости. Учебная игра

### 4. Техническая подготовка – 35 часов

4.1. Тема: Совершенствование техники передвижения и перемещения волейболиста -2 ч.

**Теория** (очно/дистанционно) Просмотр видеоматериалов и анализ техники нападений.

**Практика:** Техника нападения. Передачи сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию (сочетание) на месте, после перемещения и остановки, с последующим падением, спиной по направлению после перемещения у сетки и из глубины площадки (4-6 м), в прыжке после имитации нападающего удара в зону 2-3, 3-2. Учебная игра.

4.2. Тема: Совершенствование техники передач мяча -2 ч.

**Теория** (очно/дистанционно): Разбор и анализ технических действий связующего.

**Практика:** Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. Для связующих: сверху двумя руками лицом и спиной по направлению в пределах зоны нападения при различном характере «первых» передач, с задней линии. Учебная игра.

4.3. Тема: Совершенствование техники передач мяча связующего игрока-1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. Для связующих: сверху двумя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы). Учебная игра.

4.4. Тема: Совершенствование техники передач мяча -1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед в соседнюю зону. Учебная игра.

4.5. Тема: Совершенствование техники передач мяча -1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками с падением и снизу двумя руками на точность. Учебная игра.

4.6. Тема: Совершенствование техники подачи мяча -2ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. Подачи мяча: верхняя прямая за зонами 1-6-5 по 2-1 и 4-5 зонам. Учебная игра.

4.7. Тема: Совершенствование техники подачи мяча -1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. Планирующая подача в пределах площадки. Учебная игра.

4.8. Тема: Совершенствование техники подачи мяча -2ч.

**Теория** (очно/дистанционно): Анализ технических действий при подачи мяча.

**Практика:** Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Чередование подач на силу и точность. Учебная игра.

4.9. Тема: Совершенствование техники нападающих ударов - 1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Нападающие удары: Прямой по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с низких и коротких передач. Учебная игра.

4.10. Тема: Совершенствование техники нападающих ударов -2ч.

**Теория** (очно/дистанционно): Анализ технических приемов нападающих ударов.

**Практика:** Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. Имитация нападающего удара в замахе и передаче через сетку двумя руками в прыжке. Учебная игра.

4.11. Тема: Совершенствование техники нападающих ударов -1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Нападающий удар с задней линии с передачи параллельно линии нападения и из площади нападения. Учебная игра.

4.12. Тема: Совершенствование техники нападающих ударов -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Нападающие удары при противодействии блокирующих. Учебная игра.

4.13. Тема: Совершенствование техники нападающих ударов -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. Боковой нападающий удар из зон 4, 3 с высокой средней передачи и из глубины площадки.

4.14. Тема: Совершенствование техники нападающих ударов -1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4. Учебная игра.

4.15. Тема: Совершенствование техники игры в защите - 1ч.

**Теория** (очно/дистанционно): Анализ технических приемов в нападении.

**Практика:** Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Приём мяча снизу одной рукой попеременно в опорном положении и после падения от нападающих ударов, на страховке. Учебная игра.

4.16. Тема: Совершенствование техники игры в защите - 1ч.

**Теория** (очно/дистанционно): Анализ технических приемов в защите.

**Практика:** Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Приём мяча поочередно правой, левой рукой у сетки и от сетки после перемещений. Учебная игра.

4.17. Тема: Совершенствование техники приема мяча в защите -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро (девушки) и грудь. Учебная игра.

4.18. Тема: Совершенствование техники блокирования -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Блокирование: одиночное - прямых и с переводом нападающих ударов, выполняемых в двух известных направлениях из зон 4,3,2 и из последних зон в известном направлении с удалённых от сетки передач. Учебная игра.

4.19. Тема: Совершенствование техники блокирования -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Блокирование групповое - с высоких, средних, низких передач с задней линии. Учебная игра.

4.20. Тема: Совершенствование техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. 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. Нападающие удары с первой передачи. Учебная игра.

4.21. Тема: Совершенствование техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий -1ч

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Нападающий удар, по неподвижному мячу. Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Имитация нападающего удара и обманный нападающий удар одной рукой в прыжке на заднюю линию. Учебная игра.

4.22. Тема: Совершенствование техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий -1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. 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 с переводом вправо с поворотом туловища влево. Учебная игра.

4.23. Тема: Совершенствование техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. 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. Нападающие удары: Для нападающих: нападающий удар после остановки во время разбега и прыжка с места. Учебная игра.



4.24. Тема: Совершенствование техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий -1 ч.

**Практика**(очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Техника защиты. Стабильное качество приёма подачи верхней прямой, боковой, планирующей. Учебная игра.

4.25. Тема: Совершенствование техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий -1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Блокирование в одной зоне (3,4,2) - удар выполняется в двух направлениях с различных передач. Учебная игра.

4.26. Тема: Совершенствование техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2 с высоких и средних передач. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Групповое (вдвоём, втроём) - ударов основными способами из зон 4,3,2. Учебная игра.

4.27. Тема: Совершенствование техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок). Блокирование в одной зоне (3,4,2) - удар выполняется в двух направлениях с различных передач. Учебная игра.

4.28. Тема: Совершенствование техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. 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. Учебная игра.

4.29. Тема: Совершенствование техники игры в нападении -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебная игра. Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Групповые действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3 и игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебная игра.

4.30. Тема: Совершенствование техники игры в защите -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Система игры в защите «углом вперед», «углом назад». Учебная игра.

## **5. Тактическая подготовка – 16 часов**

5.1. Тема: Совершенствование тактики игры в нападении -1ч.

**Теория** (очно/дистанционно): Просмотр видеоматериалов. Тестирование.

**Практика:** Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Тактика нападения. Имитация нападающего удара и откидка вперед и назад за голову. Учебная игра.

5.2. Тема: Совершенствование тактики игры в нападении -1ч.

**Теория** (очно/дистанционно): Просмотр видеоматериалов.

**Практика:** Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Выбор места и подача на игрока, вышедшего после замены. Учебная игра.

5.3. Тема: Совершенствование тактики игры в нападении -1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Чередование силовых и нацеленных подач на выходящего игрока (в зоне 1) с задней линии. Учебная игра.

5.4. Тема: Совершенствование тактики игры в нападении -1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. Нападающие удары против группового блокирования, в разрыв, через слабого блокирующего. Учебная игра.

5.5. Тема: Совершенствование тактики игры в нападении -1 ч.

**Практика** (Очно/дистанционно): Способность связующего игрока вторую передачу выполнить в зону, где нападающий может произвести удары без блока или против одного блока. Учебная игра.

5.6. Тема: Совершенствование тактики игры в нападении -1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Способность игрока выбрать способ нападающего удара в зависимости от передачи (прямой по ходу, с переводом вправо, влево, обманный). Учебная игра.

5.7. Тема: Совершенствование тактики игры в нападении -1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Первая передача в зону 3 на выходящего игрока зоны 6, вторая передача, в зоне 4 - нападающий удар, игроки зон 3 и 2 имитируют нападающие удары. Учебная игра.

5.8. Тема: Совершенствование тактики игры в нападении – 1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Первая передача в зону 3 на выходящего игрока зоны 6, вторая передача на удар в зону 3 (укороченные). Учебная игра.

5.9. Тема: Совершенствование тактики игры в нападении – 1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Нападающие удары при скрестном перемещении игроков в зоне 2. Учебная игра.

5.10. Тема: Совершенствование тактики игры в нападении – 1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Действия игроков зон 2,3,1 в доигровке при первой передаче на удар. Учебная игра.

5.11. Тема: Совершенствование тактики игры в нападении – 1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Действия игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче). Учебная игра.

5.12. Тема: Совершенствование тактики игры в нападении – 1 ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Отработка действия игрока, выходящего из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 (при второй передаче, удар с задней линии). Учебная игра.

5.13. Тема: Совершенствование тактики игры в нападении -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Отработка действия игроков зон 6,5,1 с игроками зон 2,3,4 при первой передаче: а) для удара и откидки; б) для второй передачи. Учебная игра.

5.14. Тема: Совершенствование тактики игры в нападении -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Приём мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: а) из зоны 2 в зоны 3 и 4; б) из зоны 4 в зоны 3 и 2; в) из зоны в зоны 4 и 2 спиной к нападающему. Приём подачи и первая передача игроку зон 1 и 6 (чередование), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих - активное). Учебная игра.

5.15. Тема: Совершенствование тактики игры в защите -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Тактика защиты. Умение правильно решить задачу на задней линии в зонах 1,5 при игре «углом назад», принимать мяч в защите (если выполняется нападающий удар) или идти вперёд к сетке на страховку (в случае обманного удара или скидки). Сочетание групповых действий в рамках системы «углом вперёд» и «углом назад». Учебная игра.

5.16. Тема: Совершенствование тактики игры в защите -1ч.

**Практика** (очно/дистанционно): Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. При скоростной игре в нападении - умение закрыть блоком направление, в котором мяч может быть послан сильно, или определённую зону своей площадки, наиболее «слабую» в данной расстановке. Учебная игра.

#### **Тема 6. Правила игры – 7 (часов)**

Тема: Овладение организаторскими способностями – 7 ч.

**Теория** (очно/дистанционно): Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

**Практика:** Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Овладение командным языком, умение отдать рапорт. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. Учебная игра.

#### **Тема 7. Контрольные испытания – 4 (часа)**

Тема: Контрольные испытания - 4 ч.

**Практика:** Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Контрольные испытания.

### **1.5 Формы контроля/аттестации и их периодичность**

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

**Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:**

- **входной** (проводится в форме тестирования для определения уровня подготовленности обучающегося);
- **текущий** (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет воспитанникам усвоить последовательность технических и тактических действий;
- **итоговый** (по завершению года обучения учебной программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, городских.

## **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».**

### **2.1 Методическое обеспечение программы.**

Обучение проводится и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий.

Программа состоит из 7-ми разделов, каждый из которых нацелен на решение определённых задач:

Раздел №1 «Вводное занятие «Физическая культура и спорт в России» знакомит с историей развития волейбола в России, значимости занятий физической культурой для ребят

Раздел №2 «Общефизическая подготовка» направлен на знакомство и разучивание упражнений для развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, гибкости, прыгучести

Раздел №3 «Специальная физическая подготовка» содержит занятия для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, при блокировании.

Раздел №4 «Техническая подготовка» направлен на совершенствование техники передвижения и перемещения волейболиста, подачи и передачи мяча, техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий.

Раздел №5 «Тактическая подготовка» направлен на совершенствование тактики ведения игры

Раздел №6 «Правила игры» направлен на изучение правил игры, способов проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Раздел №7 «Контрольные испытания» направлен на проверку полученных знаний и умений, проведение соревнований.

**Формы организации образовательного процесса** подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Используемые групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, электронная (дистанционная) формы.

**Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса** в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Для решения образовательных задач используются методы, приёмы и педагогические технологии обучения.

**Методы** наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей.

Практические методы основаны на активной деятельности самих обучающихся:

- метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения;

- ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и технических элементов. Практически каждое упражнение можно приостановить для

уточнения двигательного движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных технико-тактических элементов;

- игровой метод. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения;

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на обучающихся.

Также используются психологические и социологические методы, проведение анкетирования, психологических тестов для выявления индивидуальных личностных качеств ребёнка:

- упражнение - многократное выполнение задаваемых действий, доведение их до автоматизма. Результатом упражнения является формирование устойчивых качеств личности;

- метод стимулирования - в основе лежит формирование у детей осознанных побуждений к достижению определённой цели. Поощрение – как положительная оценка деятельности ребёнка способствует положительному закреплению навыков, наказание в виде замечания, также должно использоваться для предупреждения нежелательных поступков и поведения ребёнка;

- метод мотивации, способствует созданию на занятиях ситуации успеха обучающихся (совет, настрой, презентация);

- метод воспитывающих ситуаций (ситуация свободного выбора) - в определённой ситуации предоставляется возможность самостоятельно решить определённую проблему, используется форма самоконтроля и самооценки;

- метод внушения, данный метод воздействует на эмоциональную сферу и формирует у ребёнка определённые навыки в управлении своими эмоциями и чувствами (положительное воздействие - настрой слова, разъяснение, мимика и жесты).

**Приёмы:** показ способов и действий, пояснение, объяснение, введение элементов соревнования, работа в дистанционной оболочке.

#### **Педагогические технологии:**

Технология личностно-ориентированного обучения	-формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс; - личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей; - определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;
Игровая технология	развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; создание

	командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса
Технология проблемного обучения	Развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.
Здоровьесберегающая технология	Обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.
Технология разноуровневого обучения	Построение учебно-тренировочного процесса таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

## **2.2 Условия реализации программы.**

Реализация программы дополнительного образования «Играем в волейбол» предусматривает использование спортивного зала МОУ «СОШ с.Рефлектор Ершовского района Саратовской области» им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф., а также игровых площадок, расположенных на пришкольной территории.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий используется:

- волейбольная сетка;
- тренажер для отработки нападающего удара;
- волейбольный мяч (7 шт.);
- набивной мяч (2 шт.)
- гимнастические скакалки (15 шт.);
- гимнастические скамейки – 3 штук;
- гимнастическая стенка.

### **Информационно-методическое обеспечение**

Для реализации программы используются следующие методические материалы: календарный график, методическая литература для педагогов дополнительного образования и обучающихся, компьютерные презентации, видеоматериалы, практические работы, а также ноутбук с выходом в Интернет

**Сайт школы:** <https://shkolarefleksor-r64.gosweb.gosuslugi.ru/>

**Электронная почта школы:** [reflectshkola@yandex.ru](mailto:reflectshkola@yandex.ru)

Виртуально-обучающая среда WhatsApp, Viber, Zoom.

## Дидактический материал

### 1.Видеоматериал:

<https://youtu.be/S98wO9zcyjN8> ;

<https://youtu.be/m0UoYqdcX3M>

### 2.Методический материал: <http://www.volley.ru>

### Кадровое обеспечение:

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в волейбол» осуществляют педагог, обладающий достаточными знаниями соответствующие направленности дополнительной общеобразовательной программы.

### 2.3 Календарный учебный график.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/аттестации
<b>Введение – 1 час</b>								
1			16.00-17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	1	Физическая культура и спорт в России.	спортзал/ <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Тестирование (очно/дистанционно)
<b>Общефизическая подготовка – 4 часа</b>								
2			16.00-17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	спортзал/ <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Нормативы, тест онлайн (очно/дистанционно)

3-5			16.00-17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	3	Физическая подготовка	спортзал/ <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Нормативы, тест онлайн (очно/дистанционно)
<b>Специальная физическая подготовка – 5 часов</b>								
6-10			16.00-17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	5	Физическая подготовка	спортзал/ <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Игра (очно/дистанционно)
<b>Техническая подготовка – 35 часов</b>								
11-12			16.00-17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	2	Совершенствование техники передвижения и перемещения волейболиста	спортзал/ <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Контрольные упражнения (очно/дистанционно)
13-14			16.00-17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	2	Совершенствование техники передачи мяча	спортзал/ <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Контрольные упражнения (очно/дистанционно)



1 5		16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	1	Совершенствование техники передачи мяча связующего игрока	спортзал/ <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Контрольные упражнения (очно/дистанц ионно)
1 6- 1 7		16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	2	Совершенствование техники передачи мяча	спортзал/ <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Контрольные упражнения (очно/дистанц ионно)
1 8- 2 2		16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	5	Совершенствование техники подачи мяча	спортзал/ <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Контрольные упражнения (очно/дистанц ионно)
2 3- 2 9		16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	7	Совершенствование техники нападающих ударов	спортзал/ <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Контрольные упражнения (очно/дистанц ионно)
3 0- 3 1		16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	2	Совершенствование техники игры в защите	спортзал/ <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Контрольные упражнения (очно/дистанц ионно)

3 2		16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	1	Совершенствование техники приема мяча в защите	спортзал/  <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Контрольные упражнения (очно/дистанц ионно)
3 3- 3 4		16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	2	Совершенствование техники блокировки	спортзал/  <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Контрольные упражнения (очно/дистанц ионно)
3 5- 4 3		16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	9	Совершенствование техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	спортзал/  <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Контрольные упражнения (очно/дистанц ионно)
4 4		16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	1	Совершенствование техники игры в нападении	спортзал/  <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Контрольные упражнения (очно/дистанц ионно)
4 5		16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	1	Совершенствование техники игры в защите	спортзал/  <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Контрольные упражнения (очно/дистанц ионно)

<b>Тактическая подготовка – 16 часов</b>								
4 6- 5 9			16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	14	Совершенствование тактики игры в нападении	спортзал/  <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Игра, интерактивна я игра (очно/дистанц ионно)
6 0- 6 1			16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	2	Совершенствование тактики игры в защите	спортзал/  <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Игра, интерактивна я игра (очно/дистанц ионно)
<b>Правила игры – 3 часа</b>								
6 2- 6 4			16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	3	Овладение организаторскими способностями	спортзал/  <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Учебно- тренировочн ые игры, соревнования . (очно/дистанц ионно)
<b>Наставничество – 4 часа</b>								
6 5			16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	1	Как провести диагностическую/ развивающую беседу с наставляемым, для уточнения зон развития	спортзал/  <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Тестирование (очно/дистан ционно)

6 6- 6 7		16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	2	Разработка мер преодоления трудностей и ожидаемые результаты по итогам их реализации	спортзал/  <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Учебно- тренировочн ые игры, соревнования . (очно/дистан ционно)
6 8		16.00- 17.00	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	1	Совершенствование наставнических навыков в игре	спортзал/  <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Учебно- тренировочн ые игры, соревнования . (очно/дистан ционно)
<b>Контрольные испытания – 4 часа</b>							
6 9- 7 2		16.00- 17.40	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	4	Контрольные испытания	спортзал/  <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Учебно- тренировочн ые игры, соревнования . (очно/дистанц ионно)

## 2.4. Оценочные материалы.

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 для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «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. *Динамическая сила* 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!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*
3. Для оценки *прыгучести* 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.*

**Контрольные нормативы по общей физической** представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 Лет	9- 10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

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

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

**2) Прыжок в длину с места.** 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.

**3) Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

**Контрольные нормативы по специальной физической** подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	12	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	3	4	5	5	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

#### **Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.**

- Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
- Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
- Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

#### **Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка ребенка</b>				

1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебнотематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень – ребенок овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ .	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой в конкретный период	10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Собеседование
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	5	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	10	
<b>2. Практическая подготовка ребенка</b>				

2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебнотематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень – ребенок овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков	1	Контрольное задание
		Средний уровень – объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$ .	5	

		Максимальный уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период.	10	
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный уровень умений – ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.	1	Контрольное задание
		Средний уровень – работает с оборудованием с помощью педагога.	5	
		Максимальный уровень – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений.	10	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Контрольное задание
		Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца	5	
		Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества.	10	
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка</b>				
<b>3.1 . Учебно - интеллектуальные умения:</b>				
3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений – ребенок испытывает серьезные затруднения при работе со специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает со специальной литературой с помощью педагога или родителей.	5	



		Максимальный уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерных источников информации	Минимальный уровень умений – ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)		Минимальный уровень умений – ребенок испытывает серьезные затруднения при проведении исследовательской работы, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – занимается исследовательской работой с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – осуществляет исследовательскую работу самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.2. Учебно- коммуникативные умения:				
3.2.1 Умение слушать и слышать	Адекватность восприятия информации,	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение

		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельн ость в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств.	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
<b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b>				
3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.3.2. Навыки соблюдения в Процессе деятельности Правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственност ь в работе	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	

**Мониторинг личностного развития ребенка  
в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

<b>Показатели (оцениваемые параметры)</b>	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Возможное число баллов</b>	<b>Методы диагностики</b>
<b>1. Организационно-волевые качества</b>				
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее, чем на 0,5 занятия	1	Наблюдение
		Более, чем на 0,5 занятия	5	
		На все занятие	10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне	1	Наблюдение
		Иногда – самим ребенком	5	
		Всегда – самим ребенком	10	
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне	1	Наблюдение
		Периодически контролирует себя сам	5	
		Постоянно контролирует себя сам	10	
<b>2. Ориентационные качества</b>				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	1	Анкетирование
		Заниженная	5	
		Нормально развитая	10	
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне	1	Тестирование
		Периодически поддерживается самим ребенком	5	
		Постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	10	
<b>3. Поведенческие качества</b>				

3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты	0	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5	
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	10	
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах	0	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Участвует при побуждении извне	5	
		Инициативен в общих делах	10	

## 2.5 Список литературы

### Для педагога

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002. -12 с.
2. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г. -85 с.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994. – 104 с.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 38 с.
5. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975. – 94 с.
6. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977. – 163 с.
7. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г. – 47 с.

### Интернет-ресурсы для педагога:

1. <http://www.volley.ru> (документация ВФВ, всероссийская федерация волейбола)
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1> (волейбол)
3. <http://ext.spb.ru/webinars/7718-l-r.html> (развитие физических качеств детей)

### Для обучающихся

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 150 с

2. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972. – 42с.
3. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г. – 116 с.