

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА»

Принята на заседании  
методического Совета от  
31.05.2024 года  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»  
Ю.В.Плоцкая  
31.05.2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Спортивные игры. Волейбол»**  
(базовый уровень)

Возраст учащихся – 11 - 18 лет  
Срок реализации – 1 год  
Трудоёмкость программы - 216 часов  
Форма обучения - очная

Автор - составитель:  
Штейнмарк Александр Александрович,  
педагог дополнительного образования

Омск, 2024 г.

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры. Волейбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Обучение по программе способствует сохранению и укреплению здоровья у учащихся, развивает дисциплину, быстроту, выносливость, силу, координацию.

Программа «Спортивные игры. Волейбол» является программой базового уровня сложности содержания, в неё включены упражнения, позволяющие развивать все группы мышц.

Целью программы является формирование и развитие физических способностей учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни посредством занятия волейболом.

После окончания обучения по программе учащийся:

- овладеет терминами и понятиями, специфичными для игры в волейбол;
- сформирует умение ориентироваться в пространстве зала, перестраиваться по ходу игры;
- обучится основам техники и тактики игры волейбол;
- познакомится со спецификой работы мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способами простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- сформирует навыки различных видов двигательной деятельности.

Для обучения принимаются все желающие в возрасте от 11 до 18 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения, объём учебной нагрузки составляет 216 часов.

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	4
2. Учебно-тематический план (11-14) лет .....	10
3. Содержание (11-14) лет .....	12
4. Календарный учебный график (11-14) лет .....	20
5. Учебно-тематический план (15-18) лет .....	24
6. Содержание (15-18) лет .....	26
7. Календарный учебный график (15-18) лет .....	33
8. Контрольно-оценочные средства .....	37
9. Условия реализации программы .....	43
10. Список литературы .....	48
11. Приложение .....	50

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры. Волейбол» относится к программам *физкультурно-спортивной направленности*. Обучение по программе способствует сохранению и укреплению здоровья у учащихся, развивает дисциплину, быстроту, выносливость, силу, координацию.

Программа «Спортивные игры. Волейбол» является программой *базового уровня* сложности содержания, в неё включены упражнения, позволяющие развивать все группы мышц.

Программа разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования и локальными актами учреждения.

*Актуальность программы* определяется:

– Государственной политикой Российской Федерации в сфере образования: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года и др.

– Социальным заказом общества - потребностями и интересами учащихся, их родителей на образовательные программы в области физической подготовки. Дети, систематически занимающиеся физическими упражнениями с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

– Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся в связи с высокой учебной нагрузкой, несёт оздоровительный эффект.

– Спортивная игра волейбол доступна для учащихся любого возраста, это полезный и эмоциональный вид активного отдыха.

– Занятие волейболом развивает физически, воспитывает моральные и волевые качества.

– Игра имеет простые правила, обладает высоким зрелищным эффектом.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки. Специально подобранные упражнения развивают связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышают выносливость организма, развивают быстроту движений, реакцию и координацию, гармонично влияют на подвижность суставов.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые

сигналы. Небольшой объём статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на физическое развитие юных волейболистов.

*Новизна программы* заключается в том, что в ней уделяется большее внимание на изучение и совершенствование тактических приёмов, что позволяет повысить уровень соревновательной деятельности. Обучение по программе предусматривает психологическую подготовку, которой в других программах уделяется меньшее внимание. Для просмотра учебных программ, видеоматериалов, мониторинга текущих результатов, контрольных упражнений предполагается использование ИКТ.

*Педагогическая целесообразность* создания программы обусловлена наличием у детей интереса к занятиям физической культурой, потребностью активно двигаться. В процессе обучения решается сразу несколько педагогических задач:

- создание условий для развития личности учащихся;
- укрепление здоровья учащихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности;
- наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Важно, чтобы ребёнок имел возможность снять утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале подвижными спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества, формируются общительность, целеустремленность, умение работать в команде.

Волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Чем старше становится учащийся, тем большие нагрузки он способен выдерживать. Учащиеся,

имеющие хорошую физическую подготовленность, обладают достаточно высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У них хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Всё это позволяет таким учащимся достигать высоких результатов в учебной, трудовой и соревновательной деятельности.

*Отличительные особенности программы.* Тематические блоки программы подобраны в соответствии с актуальными потребностями учащихся. Благодаря индивидуальному подходу удастся в наибольшей степени раскрыть возможности учащихся, пробудить живой интерес к занятиям баскетболом, сформировать установку на здоровый образ жизни. Обучаясь по программе, учащиеся получают опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности.

Программа «Спортивные игры. Волейбол» учитывает специфику дополнительного образования, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях небольшого спортивного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность группы учащихся. Программа предусматривает возможность дозировать нагрузку с учётом возраста и подготовленности определенной группы. Яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации для занятий волейболом.

*Адресат программы, особенности набора учащихся.* Программа адресована учащимся в возрасте 11-18 лет, желающим заниматься волейболом, физкультурой, научиться свободно владеть своим телом. Учебные группы формируются из учащихся одного возрастного диапазона 11-14 и 15-18 лет. Допускаются совместные занятия учащихся разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося. При зачислении наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется. Необходим медицинский допуск от врача. При наличии свободных мест учащиеся зачисляются по результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

*Возрастные и психологические особенности детей 11-14 лет.* В подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются. С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы. В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения. Движения усваиваются учащимися сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной

задачей. Вторая сигнальная система — слово — начинает приобретать всё большее значение в образовании и формировании движений. Учащийся способен словесно описать выполненное движение, следовательно, проанализировать, сравнить движения, и, соответственно, и лучше управлять ими. Подростковый возраст является важным этапом в развитии ребёнка, в том числе в развитии двигательного анализатора, координации движений, всей двигательной функции. В этом возрасте мышца полностью созревает как орган чувств. В этот период запоминание и процесс воспроизведения движения от механического характера логично переходит к осмысленному пониманию структуры задания через приёмы словесного объяснения.

*Возрастные и психологические особенности детей 15-18 лет.* Старший школьный возраст характеризуется более равномерным развитием организма. В этом возрасте завершается процесс полового созревания, что сопровождается резким снижением интенсивности увеличения размеров тела. По строению тела, его пропорциям подростки почти не отличаются от взрослых, при хорошем физическом развитии их опорно-двигательный аппарат приспособлен к значительным нагрузкам. Происходит дальнейшее наращивание мышечной массы за счёт увеличения диаметра мышечных волокон. Соответственно возрастает мышечная сила. Совершенствование координации движений в этом возрасте происходит уже не столько за счёт биологически обусловленных изменений, сколько в результате систематических тренировок. Приобретается способность к выполнению интенсивной двигательной нагрузки.

*Состав групп* постоянный, наполняемость в группах составляет 12-20 человек.

*Сроки реализации программы.* Трудоёмкость программы 216 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

*Продолжительность и режим занятий* для групп - 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность одного академического часа 40 минут, перерыв между часами - 10 минут.

*Форма обучения* – очная.

*Форма организации деятельности объединения* – учебная группа.

*Формы организации деятельности учащихся:*

- индивидуальная,
- групповая,
- фронтальная.

*Формы организации образовательного процесса:* практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, просмотр и анализ, теоретические задания, тренировка, выполнение практических заданий и др.

*Формы аттестации, контроля:* педагогическое наблюдение активности на занятии, анализ результатов выполнения практических упражнений и заданий, контрольные упражнения, контрольная игра, контрольное занятие.

*Цель:* формирование и развитие физических способностей учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни посредством занятия волейболом.

*Задачи:*

- воспитывать эмоциональную отзывчивость, чувство ответственности, трудолюбие, дисциплинированность;
- прививать навык здорового образа жизни, коммуникативные навыки;
- формировать двигательную активность, развивать физические качества;
- развивать координационные способности, мышечную, слуховую и зрительную память;
- познакомить с терминами и понятиями, связанными с игрой в волейбол;
- обучить основам техники и тактики игры в волейбол.

*Планируемые результаты освоения программы.*

*Личностные результаты.*

*После окончания обучения по программе у учащегося:*

- будет развита эмоциональная отзывчивость, чувство ответственности, трудолюбие, целеустремленность, организованность, уверенность в себе;
- будет развита усидчивость, воля, самостоятельность в принятии решений;
- будут развиты волевые качества, коммуникативные навыки, адекватность самооценки, способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению;
- будет сформировано стремление к безопасному, здоровому образу жизни, мотивация к работе на результат, основы самоконтроля;
- будут развиты навыки доброжелательного сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях.

*Метапредметные результаты.*

*После окончания обучения по программе у учащегося:*

- будет сформирована познавательная мотивация в процессе обучения, навыки организации своей деятельности с соблюдением правил безопасности;
- сформируются навыки учебного сотрудничества, умение выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- сформируются двигательные навыки, постановка корпуса;
- разовьётся координация движений, мышечная, слуховая и зрительная память;

– разовьются прыгучесть, чувство ритма, работа различных групп мышц, ориентировка в пространстве.

*Результаты по направленности (профилю) программы.*

*После окончания обучения по программе учащийся:*

- овладеет терминами и понятиями, специфичными для игры в волейбол;
- сформирует умение ориентироваться в пространстве зала, перестраиваться по ходу игры;
- обучится основам техники и тактики игры волейбол;
- познакомится со спецификой работы мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способами простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- сформирует навыки различных видов двигательной деятельности.

*Способы определения планируемых результатов:*

- текущий контроль,
- промежуточная аттестация,
- итоговая аттестация.

Итоги реализации программы подводятся на итоговом контрольном занятии – контрольной игре.

*Порядок получения документа об обучении.*

Учащиеся, успешно освоившие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные игры. Волейбол» получают документ об обучении установленного образца.

## Учебно-тематический план (11-14 лет)

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие.	<b>3</b>	педагогическое наблюдение, опрос
2	Основы волейбола.	<b>6</b>	
2.1	Понятие о технике и тактике игры.	3	педагогическое наблюдение, практическое задание
2.2	Правила игры.	3	педагогическое наблюдение, практическое задание
3	Общефизическая подготовка.	<b>24</b>	
3.1	Общеразвивающие упражнения.	6	педагогическое наблюдение, практическое задание
3.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание
3.3	Спортивные и подвижные игры.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание
4	Специальная физическая подготовка.	<b>30</b>	
4.1	Упражнения, направленные на развитие силы.	6	педагогическое наблюдение, практическое задание
4.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.	6	педагогическое наблюдение, практическое задание
4.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	6	педагогическое наблюдение, практическое задание
4.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	6	педагогическое наблюдение, практическое задание
4.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	6	педагогическое наблюдение, практическое задание
5	Техническая подготовка.	<b>54</b>	
5.1	Значение технической подготовки.	3	педагогическое наблюдение, практическое задание
5.2	Техника выполнения нижнего приёма.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание
5.3	Техника выполнения верхнего приёма.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание
5.4	Техника выполнения нижней прямой подачи.	6	педагогическое наблюдение, практическое задание
5.5	Техника выполнения верхней прямой подачи.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание
5.6	Техника выполнения нижней боковой подачи.	6	педагогическое наблюдение, практическое задание
5.7	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	6	педагогическое наблюдение, практическое задание
5.8	Техника выполнения нападающего удара.	6	педагогическое наблюдение, практическое задание

6	Тактическая подготовка.	<b>54</b>	
6.1	Индивидуальные действия.	24	педагогическое наблюдение, практическое задание
6.2	Групповые взаимодействия.	21	педагогическое наблюдение, практическое задание
6.3	Техника передачи в прыжке.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание
7	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	<b>3</b>	педагогическое наблюдение, практическое задание
8	Игровая подготовка.	<b>30</b>	педагогическое наблюдение, практическое задание
9	Контрольные и календарные игры.	<b>9</b>	педагогическое наблюдение, контрольная игра
10	Итоговое занятие.	<b>3</b>	педагогическое наблюдение, контрольная игра
	Общее количество часов в год	<b>216</b>	

## Содержание (11-14 лет)

### 1. Вводное занятие.

*Теоретические понятия и термины.* Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

*Практическая работа.* Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос.

### 2. Основы волейбола.

#### 2.1. Понятие о технике и тактике игры.

*Теоретические понятия и термины.* Характеристика основных этапов развития современных спортивных игр. Известные российские спортсмены и игровые команды, их выступление на чемпионатах и кубках страны. Достижения российских команд на олимпийских играх. Техника и тактика спортивной игры.

*Практическая работа.* Показатели качества спортивной техники - эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость. Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Основы тактической подготовки. Групповые взаимодействия - отвлекающие действия при нападающем ударе, слабые нападающие удары с имитацией сильных. Гигиенические требования к спортсмену.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос.

#### 2.2. Правила игры.

*Теоретические понятия и термины.* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Становление волейбола как вида спорта.

*Практическая работа.* Последовательность обучения волейболистов. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.

Правила разминки. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Правила игры в волейбол.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

3. Общефизическая подготовка.

3.1. Общеразвивающие упражнения.

*Теоретические понятия и термины.* Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения.

*Практическая работа.* Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения.

Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

Подготовительные упражнения для ног.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

3.2. Упражнения на снарядах и тренажёрах.

*Практическая работа.* Эстафеты без предметов и с мячами.

Упражнения «полоса препятствий» с различными заданиями.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

3.3. Спортивные и подвижные игры.

*Теоретические понятия и термины.* Подвижные игры.

*Практическая работа.* Подвижные игры по упрощённым правилам.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

#### 4. Специальная физическая подготовка.

##### 4.1. Упражнения, направленные на развитие силы.

*Практическая работа.* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития силы.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

##### 4.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.

*Теоретические понятия и термины.* Сокращения мышц. Гибкость.

*Практическая работа.* Упражнения для развития гибкости. Комбинированные упражнения по круговой системе. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Комплексы упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

##### 4.3. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.

*Теоретические понятия и термины.* Прыгучесть.

*Практическая работа.* Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

Выпрыгивания, прыжки вперёд, вверх.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

##### 4.4. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.

*Практическая работа.* Упражнения для координации движений. Упражнения для развития ловкости. Быстрое передвижение со сменой направления - вперед, назад, влево, вправо. Упражнения для развития быстроты ответных действий.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

##### 4.5. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Практическая работа.* Упражнения для развития специальной выносливости.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

5. Техническая подготовка.

5.1. Значение технической подготовки.

*Теоретические понятия и термины.* Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

*Практическая работа.* Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

5.2. Техника выполнения нижнего приёма.

*Теоретические понятия и термины.* Нижний приём.

*Практическая работа.* Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Поведение игрока при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

5.3. Техника выполнения верхнего приёма.

*Теоретические понятия и термины.* Верхний приём.

*Практическая работа.* Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приёма передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приёма. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения приёма. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

#### 5.4. Техника выполнения нижней прямой подачи.

*Теоретические понятия и термины.* Нижняя прямая подача.

*Практическая работа.* Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

#### 5.5. Техника выполнения верхней прямой подачи.

*Теоретические понятия и термины.* Верхняя прямая подача.

*Практическая работа.* Выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

#### 5.6. Техника выполнения нижней боковой подачи.

*Теоретические понятия и термины.* Нижняя боковая подача.

*Практическая работа.* Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

#### 5.7. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

*Теоретические понятия и термины.* Выход на приём мяча.

*Практическая работа.* Выход на приём мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

#### 5.8. Техника выполнения нападающего удара.

*Теоретические понятия и термины.* Выход на позицию перед ударом.

*Практическая работа.* Упражнения на отработку приёма набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

### 6. Тактическая подготовка.

#### 6.1. Индивидуальные действия.

*Теоретические понятия и термины.* Тактика нападающих ударов.

*Практическая работа.* Совершенствование тактики нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Совершенствование технико-тактических действий нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги. Индивидуальные действия при выполнении вторых передач. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

6.2. Групповые взаимодействия.

*Теоретические понятия и термины.* Отвлекающие действия.

*Практическая работа.* Отвлекающие действия при нападающем ударе. Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии.

Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

6.3. Техника передачи в прыжке.

*Практическая работа.* Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения. Техника бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Тактика подач, подач в прыжке.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

7. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.

*Теоретические понятия и термины.* Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие об утомлении и переутомлении. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Режим дня. Режим питания.

*Практическая работа.* Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Режим питания. Значение массажа и самомассажа.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

#### 8. Игровая подготовка.

*Теоретические понятия и термины.* Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

*Практическая работа.* Оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

#### 9. Контрольные и календарные игры.

*Практическая работа.* Двухсторонние контрольные игры по упрощённым правилам волейбола. Участие в первенстве по волейболу. Этика спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств. Товарищеские игры с командами. Итоговые контрольные игры.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, контрольная игра, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

#### 10. Итоговое занятие.

*Практическая работа.* Двухсторонняя итоговая контрольная игра по упрощённым правилам волейбола.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, контрольная игра, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, практическое задание.

## Календарный учебный график (11-14 лет)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.		1. Вводное занятие.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Инструктаж по технике безопасности.	3
2.		2.2. Правила игры.	Сведения об истории возникновения игры в волейбол. Правила разминки. Правила игры в волейбол.	3
3.		3.1. Общеразвивающие упражнения.	Бег. Прыжки. Метания.	3
4.		5.3. Техника выполнения верхнего приёма.	Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча.	3
5.		5.2. Техника выполнения нижнего приёма.	Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приёма.	3
6.		3.2. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	Эстафеты без предметов и с мячами.	3
7.		4.5. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	Упражнения для развития специальной выносливости.	3
8.		5.4. Техника выполнения нижней прямой подачи	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи.	3
9.		4.1. Упражнения, направленные на развитие силы.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3
10.		2.1. Понятие о технике и тактике игры.	Показатели качества спортивной техники и тактики.	3
11.		5.5. Техника выполнения верхней прямой подачи.	Выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи.	3
12.		4.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	Упражнения для развития гибкости. Комбинированные упражнения по круговой системе.	3
13.		8. Игровая подготовка.	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.	3
14.		4.3. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.	3

15.		3.2. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	3
16.		5.1. Значение технической подготовки.	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.	3
17.		3.3. Спортивные и подвижные игры.	Подвижные игры по упрощённым правилам.	3
18.		5.8. Техника выполнения нападающего удара	Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приёма набегания.	3
19.		6.1. Индивидуальные действия.	Совершенствование тактики нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. нападающего игрока.	3
20.		4.4. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	Упражнения для координации движений. Упражнения для развития ловкости.	3
21.		9. Контрольные и календарные игры	Двухсторонние контрольные игры по упрощённым правилам волейбола.	3
22.		7. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	3
23.		4.4. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	Быстрое передвижение со сменой направления - вперед, назад, влево, вправо.	3
24.		6.3. Техника передачи в прыжке.	Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.	3
25.		3.1. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.	3
26.		3.3. Спортивные и подвижные игры.	Подвижные игры по упрощённым правилам.	3
27.		8.Игровая подготовка.	Правила безопасного ведения двусторонней игры.	3
28.		6.2. Групповые взаимодействия.	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	3
29.		4.1. Упражнения, направленные на развитие силы.	Упражнения для развития силы.	3
30.		4.3. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	Выпрыгивания, прыжки вперёд, вверх.	3
31.		8. Игровая подготовка.	Техника игры в защите.	3
32.		9.Контрольные и календарные игры.	Товарищеские игры с командами. Итоговая контрольная игра. Промежуточная аттестация.	3
33.		4.5. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	Упражнения для развития специальной выносливости.	3
34.		4.2. Упражнения, направленные на развитие	Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.	3

		быстроты сокращения мышц.		
35.		6.1. Индивидуальные действия.	Индивидуальные действия при выполнении вторых передач.	3
36.		6.2. Групповые взаимодействия.	Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии.	3
37.		5.3. Техника выполнения верхнего приёма.	Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приёма.	3
38.		5.2. Техника выполнения нижнего приёма.	Передвижение в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.	3
39.		5.5. Техника выполнения верхней прямой подачи.	Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.	3
40.		5.8. Техника выполнения нападающего удара.	Действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.	3
41.		5.7. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи.	3
42.		8. Игровая подготовка.	Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	3
43.		5.6. Техника выполнения нижней боковой подачи.	Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.	3
44.		5.2. Техника выполнения нижнего приёма.	Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.	3
45.		8. Игровая подготовка.	Понятие развития игровой комбинации. Оборонительная, наступательная игра.	3
46.		6.1. Индивидуальные действия.	Нападающий удар задней линии.	3
47.		6.3. Техника передачи в прыжке.	Техника бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	3
48.		6.1. Индивидуальные действия.	Совершенствование технико-тактических действий нападающего игрока (блок-аут).	3
49.		8. Игровая подготовка.	Использование навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.	3
50.		3.3. Спортивные и подвижные игры.	Этика спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.	3
51.		6.2. Групповые взаимодействия.	Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	3
52.		6.1. Индивидуальные действия.	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	3

53.		6.2. Групповые взаимодействия.	Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	3
54.		8. Игровая подготовка.	Техника игры в защите.	3
55.		5.7. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.	3
56.		6.1. Индивидуальные действия.	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	3
57.		8.Игровая подготовка.	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча.	3
58.		6.2. Групповые взаимодействия.	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	3
59.		5.6. Техника выполнения нижней боковой подачи.	Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.	3
60.		3.2. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	3
61.		5.3. Техника выполнения верхнего приёма.	Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.	3
62.		8. Игровая подготовка.	Техника игры в нападении.	3
63.		5.5. Техника выполнения верхней прямой подачи.	Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.	3
64.		6.1. Индивидуальные действия.	Индивидуальные действия при выполнении вторых передач.	3
65.		6.2. Групповые взаимодействия.	Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии.	3
66.		6.3. Техника передачи в прыжке.	Техника бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	3
67.		8. Игровая подготовка.	Техника игры в нападении.	3
68.		6.1. Индивидуальные действия.	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	3
69.		6.2. Групповые взаимодействия.	Слабые нападающие удары с имитацией сильных.	3
70.		6.3. Техника передачи в прыжке.	Упражнения для совершенствования ориентировки игрока.	3
71.		8.Игровая подготовка.	Техника игры в защите.	3
72.		10. Итоговое занятие.	Товарищеские игры с командами. Итоговая контрольная игра. Итоговая аттестация.	3
<b>Итого часов:</b>				<b>216</b>

## Учебно-тематический план (15-18 лет)

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие.	<b>3</b>	педагогическое наблюдение, опрос
2	Правила игры.	<b>3</b>	педагогическое наблюдение, практическое задание
3	Общефизическая подготовка.	<b>42</b>	
3.1	Общеразвивающие упражнения.	12	педагогическое наблюдение, практическое задание
3.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах.	6	педагогическое наблюдение, практическое задание
3.3	Спортивные и подвижные игры.	24	педагогическое наблюдение, практическое задание
4	Специальная физическая подготовка.	<b>45</b>	
4.1	Упражнения, направленные на развитие силы.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание
4.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание
4.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание
4.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание
4.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание
5	Техническая подготовка.	<b>66</b>	
5.1	Значение технической подготовки.	3	педагогическое наблюдение, практическое задание
5.2	Техника выполнения нижнего приёма.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание
5.3	Техника выполнения верхнего приёма.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание
5.4	Техника выполнения нижней прямой подачи.	12	педагогическое наблюдение, практическое задание
5.5	Техника выполнения верхней прямой подачи.	12	педагогическое наблюдение, практическое задание
5.6	Техника выполнения нижней боковой подачи.	12	педагогическое наблюдение, практическое задание
5.7	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание
6	Тактическая подготовка.	<b>21</b>	
6.1	Индивидуальные действия.	6	педагогическое наблюдение, практическое задание
6.2	Групповые взаимодействия.	9	педагогическое наблюдение, практическое задание

6.3	Техника передачи в прыжке.	6	педагогическое наблюдение, практическое задание
7	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	6	педагогическое наблюдение, практическое задание
8	Игровая подготовка.	21	педагогическое наблюдение, практическое задание
9	Контрольные и календарные игры.	6	педагогическое наблюдение, контрольная игра
10	Итоговое занятие.	3	педагогическое наблюдение, контрольная игра
	Общее количество часов в год	216	

## Содержание (15-18 лет)

### 1. Вводное занятие.

*Теоретические понятия и термины.* Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

*Практическая работа.* Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос.

### 2. Правила игры.

*Теоретические понятия и термины.* Характеристика основных этапов развития современных спортивных игр. Известные российские спортсмены и игровые команды, их выступление на чемпионатах и кубках страны. Достижения российских команд на олимпийских играх. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.

*Практическая работа.* Правила разминки. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Правила игры в волейбол.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

### 3. Общефизическая подготовка.

#### 3.1. Общеразвивающие упражнения.

*Теоретические понятия и термины.* Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения.

*Практическая работа.* Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения.

Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

Подготовительные упражнения для ног.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

### 3.2. Упражнения на снарядах и тренажёрах.

*Практическая работа.* Эстафеты без предметов и с мячами.

Упражнения «полоса препятствий» с различными заданиями.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

### 3.3. Спортивные и подвижные игры.

*Теоретические понятия и термины.* Подвижные игры.

*Практическая работа.* Подвижные игры по упрощённым правилам.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

## 4. Специальная физическая подготовка.

### 4.1. Упражнения, направленные на развитие силы.

*Практическая работа.* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития силы.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

4.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.

*Теоретические понятия и термины.* Сокращения мышц. Гибкость.

*Практическая работа.* Упражнения для развития гибкости. Комбинированные упражнения по круговой системе. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

4.3. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.

*Теоретические понятия и термины.* Прыгучесть.

*Практическая работа.* Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

Выпрыгивания, прыжки вперёд, вверх.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

4.4. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.

*Практическая работа.* Упражнения для координации движений. Упражнения для развития ловкости. Быстрое передвижение со сменой направления - вперед, назад, влево, вправо. Упражнения для развития быстроты перемещений.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

4.5. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Практическая работа.* Упражнения для развития специальной выносливости.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

5. Техническая подготовка.

5.1. Значение технической подготовки.

*Теоретические понятия и термины.* Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

*Практическая работа.* Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

5.2. Техника выполнения нижнего приёма.

*Теоретические понятия и термины.* Нижний приём.

*Практическая работа.* Передвижение в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Поведение игрока при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

### 5.3. Техника выполнения верхнего приёма.

*Теоретические понятия и термины.* Верхний приём.

*Практическая работа.* Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приёма. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приёма.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

### 5.4. Техника выполнения нижней прямой подачи.

*Теоретические понятия и термины.* Нижняя прямая подача.

*Практическая работа.* Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

### 5.5. Техника выполнения верхней прямой подачи.

*Теоретические понятия и термины.* Верхняя прямая подача.

*Практическая работа.* Выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

5.6. Техника выполнения нижней боковой подачи.

*Теоретические понятия и термины.* Нижняя боковая подача.

*Практическая работа.* Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

5.7. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

*Теоретические понятия и термины.* Выход на приём мяча.

*Практическая работа.* Выход на приём мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

6. Тактическая подготовка.

6.1. Индивидуальные действия.

*Теоретические понятия и термины.* Тактика нападающих ударов.

*Практическая работа.* Нападающий удар задней линии. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги. Индивидуальные действия при выполнении вторых передач. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

#### 6.2. Групповые взаимодействия.

*Теоретические понятия и термины.* Отвлекающие действия.

*Практическая работа.* Отвлекающие действия при нападающем ударе. Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии.

Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

#### 6.3. Техника передачи в прыжке.

*Практическая работа.* Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения. Техника бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Тактика подач, подач в прыжке.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

#### 7. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.

*Теоретические понятия и термины.* Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие об утомлении и переутомлении. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Режим дня. Режим питания.

*Практическая работа.* Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Режим питания. Значение массажа и самомассажа.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

#### 8. Игровая подготовка.

*Теоретические понятия и термины.* Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

*Практическая работа.* Оборонительная, наступательная игра. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

9. Контрольные и календарные игры.

*Практическая работа.* Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Участие в первенстве по волейболу. Этика спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств. Товарищеские игры с командами. Итоговые контрольные игры.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, контрольная игра, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

10. Итоговое занятие.

*Практическая работа.* Двухсторонняя итоговая контрольная игра по упрощенным правилам волейбола.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, контрольная игра, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, практическое задание.

## Календарный учебный график (15-18 лет)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1		1. Вводное занятие.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Инструктаж по технике безопасности.	3
2.		2. Правила игры.	Правила игры в волейбол. Правила разминки.	3
3.		3.1. Общеразвивающие упражнения.	Подготовительные упражнения для рук и ног.	3
4.		3.3. Спортивные и подвижные игры.	Подвижные игры по упрощённым правилам.	3
5.		4.1. Упражнения, направленные на развитие силы.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3
6.		4.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.	Упражнения для развития гибкости.	3
7.		3.2. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	Эстафеты без предметов и с мячами.	3
8.		4.3. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами.	3
9.		4.5. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	Упражнения для развития специальной выносливости.	3
10.		5.1. Значение технической подготовки.	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.	3
11.		5.2. Техника выполнения нижнего приёма.	Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приёма.	3
12.		3.1. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения для укрепления лучезапястных суставов.	3
13.		4.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.	Комбинированные упражнения по круговой системе.	3
14.		4.5. Упражнения, направленные на развитие выносливости	Упражнения для развития специальной выносливости.	3
15.		5.2. Техника выполнения нижнего приёма.	Передвижение в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.	3

16.		5.3. Техника выполнения верхнего приёма.	Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча.	3
17.		3.3. Спортивные и подвижные игры.	Подвижные игры по упрощённым правилам.	3
18.		4.3. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	Прыжки через скамейку с круговым вращением вокруг пояса.	3
19.		5.4. Техника выполнения нижней прямой подачи.	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи.	3
20.		5.3. Техника выполнения верхнего приёма.	Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приёма.	3
21.		5.6. Техника выполнения нижней боковой подачи.	Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи.	3
22.		5.7. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	Выход на приём мяча.	3
23.		3.3. Спортивные и подвижные игры.	Подвижные игры по упрощённым правилам.	3
24.		3.1. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.	3
25.		4.4. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	Упражнения для координации движений.	3
26.		5.4. Техника выполнения нижней прямой подачи.	Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.	3
27.		4.1. Упражнения, направленные на развитие силы.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3
28.		4.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.	Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.	3
29.		4.3. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	Выпрыгивания, прыжки вперёд, вверх.	3
30.		4.4. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	Упражнения для развития ловкости. Быстрое передвижение со сменой направления.	3
31.		8. Игровая подготовка.	Основы взаимодействия игроков во время игры.	3
32.		9. Контрольные и календарные игры.	Этика спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств. Промежуточная аттестация.	3
33.		5.5. Техника выполнения верхней прямой подачи.	Выполнение набрасывания мяча на удар.	3

34.		3.3. Спортивные и подвижные игры.	Подвижные игры по упрощённым правилам.	3
35.		5.2. Техника выполнения нижнего приёма.	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.	3
36.		5.6. Техника выполнения нижней боковой подачи.	Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи.	3
37.		5.4. Техника выполнения нижней прямой подачи.	Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.	3
38.		5.5. Техника выполнения верхней прямой подачи.	Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.	3
39.		5.6. Техника выполнения нижней боковой подачи.	Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.	3
40.		5.7. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи.	3
41.		3.2. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	Упражнения «полоса препятствий» с различными заданиями.	3
42.		4.4. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	Упражнения для развития быстроты перемещений.	3
43.		5.3. Техника выполнения верхнего приёма.	Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.	3
44.		5.5. Техника выполнения верхней прямой подачи.	Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.	3
45.		4.5. Упражнения, направленные на развитие выносливости	Упражнения для развития специальной выносливости.	3
46.		6.1. Индивидуальные действия.	Нападающий удар задней линии.	3
47.		5.5. Техника выполнения верхней прямой подачи.	Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.	3
48.		5.6. Техника выполнения нижней боковой подачи.	Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.	3
49.		5.7. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.	3
50.		6.2. Групповые взаимодействия.	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	3
51.		3.3. Спортивные и подвижные игры.	Подвижные игры по упрощённым правилам.	3

52.		5.4. Техника выполнения нижней прямой подачи.	Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.	3
53.		6.1. Индивидуальные действия.	Технико-тактические действия нападающего игрока.	3
54.		6.3. Техника передачи в прыжке.	Отвлекающие действия при вторых передачах.	3
55.		7. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	Работоспособность мышц и подвижность суставов.	3
56.		3.3. Спортивные и подвижные игры.	Подвижные игры по упрощённым правилам.	3
57.		4.1. Упражнения, направленные на развитие силы.	Упражнения для развития силы.	3
58.		6.2. Групповые взаимодействия.	Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям в атаке.	3
59.		7. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	Сведения о строении и функциях организма человека.	3
60.		8. Игровая подготовка.	Понятие развития игровой комбинации.	3
61.		8. Игровая подготовка.	Использование нижней и верхней прямой подачи.	3
62.		3.3. Спортивные и подвижные игры.	Подвижные игры по упрощённым правилам.	3
63.		6.3. Техника передачи в прыжке.	Техника бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	3
64.		8. Игровая подготовка.	Техника игры в защите.	3
65.		8. Игровая подготовка.	Понятие развития игровой комбинации.	3
66.		3.1. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.	3
67.		3.3. Спортивные и подвижные игры.	Подвижные игры по упрощённым правилам.	3
68.		6.2. Групповые взаимодействия.	Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии.	3
69.		8. Игровая подготовка.	Использование нижней боковой подачи мяча, навесной передачи.	3
70.		8. Игровая подготовка.	Техника игры в нападении.	3
71.		9. Контрольные и календарные игры.	Двухсторонние контрольные игры по упрощённым правилам волейбола.	3
72.		10. Итоговое занятие.	Итоговая контрольная игра. Итоговая аттестация	3
Итого часов				<b>216</b>

## Контрольно-оценочные средства

### Формы контроля и подведения итогов реализации ДООП «Спортивные игры. Волейбол»

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
<b>Промежуточная аттестация</b>		
В конце полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение, контрольная игра.
<b>Итоговая аттестация</b>		
В конце учебного года.	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение, контрольная игра.

### Критерии оценки результативности ДООП

Критерии	Степени выраженности критерия	Баллы
<b>Достижение личностных результатов</b>		
Сформированность мотивации к занятиям волейболом	- проявляет устойчивый интерес к занятиям волейболом; - стремится найти дополнительную информацию; выходит за пределы изучаемого материала	8-10
	- проявляет интерес к новому; - интерес не выходит за пределы изучаемого материала	4-7
	- практически не проявляет интерес к занятиям баскетболом; - часто пропускает учебные занятия без уважительной причины	0-3
Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни	- владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни; - имеет положительную мотивацию к безопасному и здоровому образу жизни; - занимает осознанно активную позицию	8-10
	- владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни;	4-7

	- проявляет положительное отношение к безопасному и здоровому образу жизни, однако занимает пассивную позицию	
	- мотивация к безопасному и ЗОЖ у учащегося не сформирована, либо учащийся признаёт необходимость ведения безопасного и ЗОЖ, но в структуре мотивов данная мотивация занимает второстепенное положение	0-3
Сформированность этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	- проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей	8-10
	- проявляет уважительное отношение к другим людям; - недостаточно отзывчив, не всегда учитывает другие мнения	4-7
	- проявляет безразличное, иногда негативное отношение к другим людям, не учитывает другие мнения	0-3
Сформированность навыков личностной рефлексии	- способен анализировать свои собственные действия, поступки, мотивы и соотносить их с общечеловеческими ценностями, действиями, поступками людей; - осознанно осуществляет рефлексивную деятельность, испытывает потребность в рефлексии	8-10
	- способен анализировать свои собственные действия, поступки, мотивы и соотносить их с общечеловеческими ценностями, действиями, поступками людей при организующей роли педагога	4-7
	- не стремится анализировать свои собственные действия, поступки, мотивы и соотносить их с общечеловеческими ценностями, действиями, поступками людей	0-3
Сформированность нравственно-этических установок, навыков нравственно-этического оценивания	- ориентирован на соблюдение моральных норм и правил поведения; - выделяет моральное содержание ситуации нарушения/соблюдения моральной нормы; - оценивает, может прогнозировать и учитывать последствия нарушения нормы; - способен принимать решения в условиях моральной дилеммы, на основе соотнесения нескольких моральных норм	8-10
	- выделяет моральное содержание ситуации нарушения/соблюдения моральной нормы; - способен оценивать, но не всегда может прогнозировать и учитывать последствия нарушения нормы; - нуждается в помощи при принятии решения в условиях соотнесения нескольких моральных норм	4-7
	- недостаточно осознаёт правила и нормы поведения в социуме, часто нарушает их; - затрудняется самостоятельно выделять моральное содержание ситуации нарушения/соблюдения моральной нормы; - не адекватно оценивает последствия нарушения нормы, затрудняется принимать решения в условиях соотнесения нескольких моральных норм	0-3

<b>Самоопределение</b>		
Смыслообразование (установление связи между целью деятельности и её мотивом)	- способен сосредотачиваться на выполняемом деле, стремится к его завершённости, преодолевает препятствия, возникающие в процессе деятельности	8-10
	- стремится к завершению начатого дела, способен сосредотачиваться на выполняемом деле; - при помощи со стороны педагога преодолевает препятствия, возникающие в процессе деятельности	4-7
	- с трудом сосредотачивается на выполняемом деле, легко отвлекается, не стремится доводить дело до конца; - при возникновении препятствий бросает выполняемую работу	0-3
Сформированность действия построения жизненных планов во временной перспективе	- определяет смысл и значение знаний, умений, навыков, сформированных в процессе занятий в объединении, для своей будущей взрослой жизни; - устанавливает связь учебной деятельности с целями и задачами планируемой профессиональной карьеры	8-10
	- затрудняется определить значение знаний, умений, навыков, сформированных в процессе занятий в объединении, для своей будущей взрослой жизни	4-7
	- не осознаёт смысл и значение знаний, умений, навыков, сформированных в процессе занятий в объединении, для своей будущей взрослой жизни	0-3
<b>Достижение метапредметных результатов</b>		
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>		
Сформированность умений учебного сотрудничества	- договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с партнёрами по деятельности решению; - формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного; - проявляет позитивное отношение к совместной деятельности	8-10
	- договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, может сформулировать своё мнение; - не всегда готов учитывать мнения, отличные от собственного; - к совместной деятельности проявляет нейтральное или позитивное отношение	4-7
	- включается в диалог, при групповой работе не активен; - при распределении функций и ролей нуждается в помощи извне; - недостаточно чётко формулирует высказывания, собственное мнение не аргументирует, «навязывает» другим; - проявляет нейтральное или отрицательное отношение к совместной деятельности	0-3
Сформированность умения разрешать конфликты в	- мотивирован на конструктивное разрешение конфликта, стремится самостоятельно, внутри группы разрешить конфликт - анализирует конфликтную ситуацию, выделяет	8-10

процессе сотрудничества (конфликтная компетентность)	проблему/причину, ищет и оценивает способы разрешения конфликта, прикладывает усилия к разрешению конфликта	
	- стремится разрешить конфликт, однако не всегда адекватно оценивает конфликтную ситуацию; - стремится привлечь педагога к разрешению конфликта, не всегда выбирает эффективную тактику поведения в конфликтной ситуации	4-7
	- отстраняется от разрешения конфликта, в процессе конфликта выбирает неэффективную тактику поведения; - в конфликтной ситуации (агрессивен, безразличен); - переносит конфликт за пределы учебной ситуации на межличностные отношения	0-3
Сформированность умения выражать свои мысли	- с достаточной полнотой и точностью выражает свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; - владеет монологической и диалогической формами речи в соответствии с нормами родного языка (грамматическими, синтаксическими)	8-10
	- с достаточной полнотой и точностью выражает свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; - владеет монологической и диалогической формами речи	4-7
	- с недостаточной точностью выражает свои мысли; - строит речевые высказывания с нарушениями норм родного языка (грамматических, синтаксических)	0-3
Познавательные универсальные учебные действия		
Креативность в выполнении практических заданий	- учащийся решает задачи творческого и поискового характера, способен выполнять действия и практические задания, внося собственные разнообразные вариации, свободно импровизирует, отталкиваясь от внешних и внутренних стимулов	8-10
	- выполняет действия и практические задания, внося собственные вариации, импровизирует, отталкиваясь от внешних стимулов	4-7
	- выполняет действия на основе образца, иногда с небольшими вариациями	0-3
Регулятивные универсальные учебные действия		
Сформированность способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	- принимает и сохраняет цель и задачи деятельности/ участвует в их формулировке, находит пути и средства её достижения	8-10
	- принимает и удерживает цель и задачи деятельности, иногда нуждается в стимулирующей и организующей помощи педагога	4-7
	- отвлекается, «упускает» поставленную перед ним цель, стимулирующая и организующая помощь педагога малоэффективна	0-3
Сформированность умения планировать, прогнозировать учебные действия	- способен планировать, т.е. определить этапы работы и их последовательность, определять промежуточные цели (задачи) этапов с учётом конкретного конечного результата; - определяет наиболее эффективные способы достижения результата; способен предвосхитить результат и уровень его освоения, его временные характеристики	8-10

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учащийся нуждается в помощи в процессе планирования и прогнозирования результата деятельности;</li> <li>- не всегда определяет наиболее эффективные способы достижения результата</li> </ul>	4-7
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в планировании и прогнозировании результата собственной деятельности, учащийся испытывает существенные затруднения, которые не позволяют достичь поставленной цели</li> </ul>	0-3
Сформированность самоконтроля (контрольно-оценочных и контрольно-корректировочных умений)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способен контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности, участвует в формулировке критериев оценки самой деятельности и её продукта;</li> <li>- на основе проведенной самооценки корректирует собственную деятельность;</li> <li>- способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий;</li> <li>- способен увидеть перспективы получения более высоких результатов</li> </ul>	8-10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способен контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности по предложенным критериям при организующей помощи педагога;</li> <li>- как правило, на основе проведенной самооценки способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий;</li> <li>- может скорректировать собственную деятельность для улучшения результата</li> </ul>	4-7
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не оценивает процесс и результат собственной деятельности или не руководствуется критериями в процессе оценки процесса и результата собственной деятельности;</li> <li>- не прикладывает волевых усилий прерывает деятельность при возникновении трудностей</li> </ul>	0-3
Сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на основе действия самоконтроля (т.е. сличения способа действия и его результата с заданным эталоном для обнаружения отклонений и отличий от эталона), анализа условий деятельности, определяет причины успеха/неуспеха деятельности, может сформулировать вывод;</li> <li>- способен конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха</li> </ul>	8-10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не всегда верно определяет причины успеха/неуспеха деятельности, иногда интуитивно, без анализа собственной деятельности и анализа условий;</li> <li>- при организующей роли педагога способен конструктивно действовать в ситуациях неуспеха</li> </ul>	4-7
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- видит лишь внешние причины неуспешности своей деятельности, обвиняет в других или обстоятельства;</li> <li>- не способен конструктивно действовать в ситуации неуспеха</li> </ul>	0-3
<b>Результаты по направленности (профилю) программы</b>		
Теоретическая подготовка		
Соответствие теоретических	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период</li> </ul>	8-10

знаний программным требованиям	- освоил знания в объёме более ½ объёма знаний, предусмотренных программой	4-7
	- овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой	0-3
Владение специальной терминологией	- осознанно и правильно употребляет специальные термины, в полном соответствии с их содержанием	8-10
	- сочетает специальную терминологию с бытовой	4-7
	как правило, избегает употреблять специальные термины, либо употребляет с искажённым пониманием смысла	0-3
Практическая подготовка		
Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- учащийся освоил практически весь объём умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	- учащийся освоил более ½ объёма умений, предусмотренных программой	4-7
	- учащийся овладел менее чем ½ объёма умений, предусмотренных программой	0-3
Владение специальным оборудованием и оснащением	- работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, соблюдая правила техники безопасности	8-10
	- работает с оборудованием с помощью педагога, как правило, соблюдает правила техники безопасности	4-7
	- испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, не соблюдает правила техники безопасности	0-3

Уровень достижения трёх групп планируемых результатов по ДООП «Спортивные игры. Волейбол» определяется исходя из среднего значения по всем критериям каждой группы планируемых результатов:

- повышенный уровень - от 8 до 10 баллов;
- базовый уровень - от 4 до 7 баллов;
- пониженный уровень от 0 до 3 баллов.

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

- наличие светлого просторного специального зала;
- рабочее место педагога;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- ноутбук;
- колонки;
- музыкальная аппаратура, наличие аудиозаписи, разминок;
- шкафы для хранения оборудования.

### Перечень оборудования, необходимого для реализации программы

№ п/п	Наименование	Краткое описание (характеристика)	Размер, ростовка, вес, диаметр	Количество, <small>шт.</small>	Общее количество, шт.
1	Сетка волейбольная со стойками	Ячейка - четырехугольная, стандартная 10x10 см. Нить 3,0 мм полипропилен, стойкий к агрессивным атмосферным воздействиям и с защитой от ультрафиолета. Верх сетки окантован белой лентой шириной 50 мм из прочного, износостойкого полипропилена белого цвета, низ и боковые стороны сетки без окантовки. В комплекте стальной трос в ПВХ оболочке.	Размер: 1,00x8,50м;  Ячейка: 100x100мм;  Толщина нити: 3,0 мм;  длина 9.50 м, ширина 1.00 м	20	20
2	Мяч волейбольный		Размер 5	10	10
3	Мяч набивной (медицинбол) (1 комплект – 3 мяча)	Материал изготовления чехла - искусственная кожа Наполнитель - резиновая крошка.	медбол тип 1 - 1 шт.; медбол тип 2 - 1 шт.; медбол тип 3 - 1 шт. Вес медбола тип 1 - не менее 1 кг, вес медбола тип 2 - не менее 2 кг, вес медбола тип 3 - не менее 3 кг	4	4
4	Свисток	Материал изготовления - пластик. На шнурке.	Вес 21 г.	10	10

5	Секундомер	секундомер (точность 0,01 с, предел измерения 23 ч 59 мин 59 сек); засечка промежутков времени; время (часы, минуты, секунды) в 12/24 формате отображения; дата (месяц, число, день недели); будильник с функциями повтора сигнала и оповещения о наступлении нового часа. Комплектность: секундомер, литиевая батарейка LR44, шнурок.	размеры: длина 7 см, ширина 6 см.	5	5
6	Барьер легкоатлетический	Сборная конструкция. Регулировки высоты перекладины в диапазоне, не менее: от 445 мм до 765 мм. Материал основной стойки: стальной квадратный профиль сечением не менее 30 x 30 мм. Материал выдвижных стоек: стальной квадратный профиль сечением не менее 25 x 25 мм . Расстояние между выдвижными стойками не менее 1000 мм . Стойки покрыты эпоксидной эмалью . Материал перекладины: многослойная влагостойкая березовая фанера толщиной не менее 12 мм .Покрытие перекладины: эпоксидная эмаль	Длина перекладины не менее 1100 мм, высота не менее 100 мм	20	20
7	Гантели массивные (от 1 до 5кг) (2 комплекта по 10 гант.)	Гантели цельнолитые Конструкция: неразборная Материал: сталь, с виниловым цветным внешним покрытием Плоская грань поверхности: предусмотрена	Вес 15 кг. Гантели от 1кг - 5 кг	2	2
8	Корзина для мячей	Вместительность мячей - не менее 25 шт. Имеет складную конструкцию в виде металлического каркаса и корзины Материал каркаса - сталь Каркас выполнен из профиля сечением не менее 30 x 25 мм и круглого профиля диаметром не менее 25 мм Наличие пластиковых заглушек Покраска методом порошкового напыления Корзина тележки в виде мешка-вставки изготовлена из ПВХ ткани с усиленными швами Маневровые колеса с тормозом - не менее 4 шт.	Габаритный размер тележки в разложенном виде: длина 800 мм, ширина 780 мм, высота720 мм	2	2
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	Насос, игла, шланг. Материал металл. Игла находится в специальном гнезде в ручке насоса.	Длина 20 см.	2	2

10	Скакалка	Представляет собой шнур из резинового пластиката, с двумя пластиковыми ручками. Возможность уменьшить длину скакалки.	Длина троса 285 см. Диаметр троса 5 мм. Длина ручки 15,5 см. Диаметр ручки 3 см Вес: 0,340 кг.	20	20
11	Скамейка гимнастическая	Скамейка гимнастическая представляет собой сборную конструкцию, состоящую из верхней и нижней досок. Доски соединены между собой при помощи металлических опор. Деревянные детали гимнастической скамьи покрыты мебельным лаком, металлические - эмалью, крепежные - оцинкованы. В перевернутом виде может использоваться как напольное гимнастическое бревно, материал сиденья - массив дерева хвойных пород (клеенный брус), ножки металлические, окраска - эмаль/лак.	Ширина 24 см. Высота 30 см. Толщина сиденья 40мм.	20	20
12	Эспандер резиновый ленточный	Жгут тренировочный представляет собой резиновые петли, выполненные из латекса. Максимальная нагрузка не менее 10 кг. Максимальное растяжение не менее 500 см.	Длина 104 см. Ширина 0,64см. Толщина 0,45 см	20	20

*Учебно-методическое обеспечение:*

- инструкции по технике безопасности;
- учебные пособия, журналы, книги;
- конспекты занятий по темам;
- технологические карты занятий;
- учебные таблицы;
- сборники упражнений;
- дидактические пособия;
- визуальные материалы;
- альбомы с иллюстрациями;
- раздаточные листы, карточки по темам занятий;
- наборы карточек по теоретическим разделам;
- контрольные задания по технике, тактике волейбола;
- диагностическая карта по определению эффективности программы -

мониторинг образовательной деятельности;

- мультимедийные презентации;
- сборники контрольных упражнений;
- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу;
- картотека упражнений по волейболу;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол;
- правила игры в волейбол;
- правила судейства в волейболе;
- положение о соревнованиях по волейболу.

*Информационное обеспечение:*

- сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>;
- официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru/>.

Выбор *методов* обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей учащихся, темы и формы занятий.

Для организации занятия используются словесные, наглядные, практические *методы*:

- *Словесный*: беседа; объяснение, методические указания по выполнению заданий; обмен мнениями и анализ просмотренных видеоматериалов и др.
- *Наглядный*: просмотр иллюстраций; просмотр видеоматериала; показ движений, комбинаций педагогом, объяснительный и контрастный показ и др.
- *Практический*: тренировочные упражнения; выполнение заданий, подвижные игры, игры с применением приёмов для концентрации внимания, самоконтроль и самооценка работы и др.

*Методика проведения занятий* предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения выполнения заданий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса.

В процессе обучения используются следующие *технологии*:

- *технология личностно-ориентированного обучения* (дифференцированный подход) – помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии физических и творческих способностей, созидательных качеств личности;

- *здоровьесберегающие технологии* помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые технологии* помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- *информационно-коммуникационные технологии*, позволяющие получать новую– информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

*Кадровое обеспечение:* Для обеспечения качественного достижения учащимися планируемых результатов необходим педагог дополнительного образования, имеющий высшее либо среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Необходимые профессиональные умения для реализации данной программы:

- умение создавать условия для развития учащихся, мотивировать их к активному освоению развивающих возможностей образовательной среды;
- умение и желание использовать на занятиях физкультурно-спортивного профиля информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы;
- умение и желание осуществлять электронное обучение, использовать дистанционные образовательные технологии.

## Список литературы

### *Нормативные правовые акты:*

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Эксмо, 2023. - 224 с. – Текст : непосредственный.
2. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474. - Текст: электронный // Администрация президента: официальный сайт. - URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 30.05.2024).
3. Российская Федерация. Правительство. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р] // Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 30.05.2024).
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629. - URL: <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1568418/> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: Информационно-правовой портал Гарант.Ру. - Текст: электронный.
5. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28- Текст: электронный// Российская газета – 2020. – 22 дек. – URL: <https://rg.ru/2020/12/22/rospotrebnadzor-post28-site-dok.html> (дата обращения: 30.05.2024).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: утв. распор. Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. -Текст: электронный// Российская газета. – 2015. - Федеральный выпуск № 122(6693) - URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 30.05.2024).
7. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242. - URL:

[http://www.consultant.ru/document/Cons\\_doc\\_LAW\\_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46](http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46) (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: Система правовой поддержки Консультант Плюс: - Текст: электронный.

*Список литературы для педагога:*

1. Беляев, А. . Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев. – Москва : ТВТ Дивизион, 2017.
2. Казаков, С. В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник / С. В. Казаков. - Ростов-на-Дону : 2004.- 442 с.
3. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – Москва : ЁЁ Медиа, 2018.
4. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю. Н. Клещев. – Москва : ТВТ Дивизион, 2018.
5. Кривопапенко, Е. И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации / Е. И. Кривопапенко, Л. А. Кучегура. – Омск : БОУ ДПО «ИРООО», 2019. - 38 с.
6. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В. А. Кунянский. – Москва : Дивизион, 2017. - 72 с.
7. Кунянский, В. А. Волейбол. Практикум для судей / В. А. Кунянский. – Москва : ТВТ Дивизион, 2018.
8. Стибиц, Ф. Волейбол / Ф. Стибиц. – Москва : Дивизион, 2016. - 360 с.
9. Эдельман, А. С. Волейбол. Справочник / А. С. Эдельман. – Москва : Книга по Требованию, 2018. - 226 с.

*Список литературы для учащихся и родителей:*

1. Булыкина, Л. В. Волейбол для всех / Л. В. Булыкина. - Москва: ТВТ Дивизион, 2017.
2. Волейбол. Спортивная энциклопедия. – Москва : Эксмо, 2018. - 56 с.
3. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. – Москва : Русский язык, 2018. - 96 с.
4. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу / Ю. Д. Железняк. – Москва : ЁЁ Медиа, 2017.
5. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. – Москва : Спутник +, 2016. – 104 с.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет (мальчики)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень мальчики		
				мальчики		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9
			13	5,9	5,6—5,2	4,8
			14	5,8	5,5—5,1	4,7
			15	5,5	5,3—4,9	4,5
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3
			13	9,3	9,0—8,6	8,3
			14	9,0	8,7—8,3	8,0
			15	8,6	8,4—8,0	7,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше
			12	145	165—180	200
			13	150	170—190	205
			14	160	180—195	210
			15	175	190—205	220
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше
			12	950	1100—1200	1350
			13	1000	1150—1250	1400
			14	1050	1200—1300	1450
			15	1100	1250—1350	1500
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше
			12	2	6—8	10
			13	2	5—7	9
			14	3	7—9	11
			15	4	8—10	12
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше
			12	1	4—6	7
			13	1	5—6	8
			14	2	6—7	9
			15	3	7—8	10

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет (девочки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				девочки		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	135	155—175	190
			13	140	160—180	200
			14	145	160—180	200
			15	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	750	900—1050	1150
			13	800	950—1100	1200
			14	850	1000—1150	1250
			15	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	5	9—11	16
			13	6	10—12	18
			14	7	12—14	20
			15	7	12—14	20

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет (юноши)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				юноши		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше
			17	190	205—220	240
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже
			17	1300	1050—1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше
			17	5	9—12	15
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше
			17	5	9—10	12

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет (девушки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				девушки		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	7	12—14	20
6	Силовые	на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16	6 и ниже	13—15	18 и выше
			17	6	13—15	18