

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Увинская средняя общеобразовательная школа №4»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора МОУ «Увинская СОШ №4»

№ _____ от _____

Директор _____ Е.С. Аргандеева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Составитель: Кириллов С.Г.
педагог дополнительного образования

пос. Ува,

2023-2024 учебный год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативными документами и не противоречит законодательству РФ.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

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

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

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

Отличительные особенности программы в том, что соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

Программа предоставляет учащимся возможности выбора физической нагрузки с учетом их изменяющихся потребностей и возможностей, возможно построение индивидуального образовательного маршрута, учащегося.

Адресат программы – обучающиеся 11-17 лет. Объединение могут посещать мальчики и девочки при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта. Количество обучающихся – 12-14 человек.

Срок освоения программы – 1 учебный год (37 недель, включая праздничные дни с 03.01-09.01.22 г.).

Объем программы – 111 часов.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю по 60 минут с переменной 10 минут.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

-ознакомление с историей развития вида спорта, правил соревнований;

- освоение и совершенствование основ техники;

- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена, техники безопасности на занятиях и режиме дня.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие специальных физических качеств, характерных для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств;
- развитие стремление к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- развитие коммуникативных навыков.

Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 39 недели с нагрузкой 2 часов в неделю занятий непосредственно в условиях школы.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации(контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1-2	Комплектование объединения. Введение в курс волейбола	3	1	2	Вводная диагностика
3-4	Правила игры и соревнований. Техника передач.	3	1	2	
5-6	Техника верхних передач.	3	1	2	
7-8	Техника нижних передач.	2		2	
9-10	Групповые упражнения.	2		2	
11-12	Техника нижней прямой подачи.	3	1	2	
13-14	Техника верхней прямой подачи.	2		2	
15-16	Игровые взаимодействия.	2		2	
17-18	Групповые упражнения.	2		2	
19-20	Одиночное блокирование.	2		2	
21-22	Верхняя передача мяча в прыжке.	4	1	3	
23-24	Прием мяча снизу двумя руками.	2		2	
25-26	Прямой нападающий удар через сетку.	2		2	
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку.	2		2	
29-30	Техника верхней прямой подачи.	2		2	
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.	2		2	промежуточная аттестация

	Прямой нападающий удар.				
33-34	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки.	2		2	
35-36	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	2		2	
37-38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.	2		2	
39-40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование.	2		2	
41-42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование.	2	1	2	
43-44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	2		2	
45-46	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара.	2		2	
47-48	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии.	2		2	
49-50	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии	2		2	
51-52	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом.	2		2	
53-54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.	2		2	
55-56	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой.	2		2	
57-58	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование.	2		2	
59-60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование.	2		2	
61-62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар.	2		2	
63-64	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.	2		2	
65-66	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара.	2		2	

67-68	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии.	2		2	
71-72	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии.	2		2	
73-74	Итоговое занятие.	2		2	Итоговая диагностика

Содержание учебного плана

№ п/п	Раздел, тема	Содержание	
		Теория	практика
	Раздел 1. Вводный.		
1.	Комплектование объединения.		
2.	Введение в курс волейбола	Содержание, цель, задачи образовательной программы «Волейбол». Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом. Проведение вводного инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий волейболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.	Вводная диагностика, проверка физических данных – тестирование; анализ результатов.
3.	Правила игры и соревнований. Техника передач.	История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.	
4	Правила игры и соревнований. Техника передач.	Правила игры в волейбол.	Знакомство и отработка техники передач. Учебная игра
5	Техника верхних передач.		Знакомство и отработка техники верхних передач. Учебная игра
6	Техника верхних передач.		Знакомство и отработка техники верхних передач. Учебная игра
7	Техника нижних передач.		Знакомство и отработка техники нижних передач. Учебная игра
8	Техника нижних передач.		Знакомство и отработка техники нижних передач. Учебная игра

9	Групповые упражнения.		Обучение занимающихся тактическим действиям в нападении и защите.
10	Групповые упражнения.		Обучение занимающихся тактическим действиям в нападении и защите.
11	Техника нижней прямой подачи.		Знакомство и отработка техники нижней прямой подачи. Учебная игра
12	Техника нижней прямой подачи.		Знакомство и отработка техники нижней прямой подачи. Учебная игра
13	Техника верхней прямой подачи.		Знакомство и отработка техники верхней прямой подачи. Учебная игра
14	Техника верхней прямой подачи.		Знакомство и отработка техники верхней прямой подачи. Учебная игра
15	Игровые взаимодействия.		Обучение занимающихся тактическим действиям в нападении и защите.
16	Игровые взаимодействия.		Обучение занимающихся тактическим действиям в нападении и защите.
17	Групповые упражнения.		Обучение занимающихся тактическим действиям в нападении и защите.
18	Групповые упражнения.		Обучение занимающихся тактическим действиям в нападении и защите.
19	Одиночное блокирование.		Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в одиночном блокировании.
20	Одиночное блокирование.		Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.
21	Верхняя передача мяча в прыжке		Знакомство и отработка техники верхней передачи мяча в прыжке. Учебная игра
22	Верхняя передача мяча в прыжке.		Знакомство и отработка техники верхней передачи мяча в прыжке. Учебная игра
23	Прием мяча снизу двумя руками		Знакомство и отработка техники прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра
24	Прием мяча снизу двумя руками.		Знакомство и отработка техники прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра
25	Прямой нападающий удар через сетку.		Знакомство и отработка техники прямого нападающего удара через

			сетку. Учебная игра
26	Прямой нападающий удар через сетку.		Знакомство и отработка техники прямого нападающего удара через сетку. Учебная игра
27	Упражнения с мячом в парах через сетку.		Знакомство и отработка упражнений с мячом в парах через сетку.
28	Упражнения с мячом в парах через сетку.		Знакомство и отработка упражнений с мячом в парах через сетку.
29	Техника верхней прямой подачи.		Знакомство и отработка техники верхней прямой подачи.
30	Техника верхней прямой подачи.		Знакомство и отработка техники верхней прямой подачи.
31	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар.		Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки.
32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар.		Совершенствовать прямой нападающий удар.
33	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки.		Повторить позы готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.
34	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки		Повторить позы готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.
35	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.		Совершенствовать передачи мяча снизу двумя руками.
36	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.		Совершенствовать прямой нападающий удар сильнейшей рукой.
37	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.		Знакомство и отработка передачи мяча одной рукой сверху
38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация		Знакомство и отработка имитации нападающего удара.

	нападающего удара.		
39	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование.		Совершенствовать прием снизу двумя руками.
40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование.		Совершенствовать одиночное блокирование.
41	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование.	Познакомиться с упражнениями для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Лекция	
42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование.		Совершенствовать групповое блокирование.
43	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.		Совершенствовать упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.
44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.		Знакомство и отработка блокирования ударов с задней линии.
45	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара.		Обучение занимающихся тактическим действиям в нападении и защите.
46	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара.		Обучение занимающихся тактическим действиям в нападении и защите. Учебная игра.
47	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии.		Отработка передачи мяча одной рукой сверху в прыжке.
48	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии.		Знакомство и отработка нападающего удара с задней линии.
49	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии		Отработка способов подач. Учебная игра.
50	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии		Отработка упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении подач.
51	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом.		Отработка упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении подач.
52	Чередование способов		Обучение занимающихся

	приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом.		тактическим действиям в нападении и защите. Учебная игра.
53	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.		Знакомство и отработка передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.
54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.		Знакомство и отработка передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.
55	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой.		Совершенствовать упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.
56	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой.		Совершенствовать нападающий удар сильнейшей рукой.
57	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование.		Совершенствовать смену игровых действий и перемещений по сигналу тренера.
58	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование.		Совершенствовать умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.
59	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование.		Совершенствовать умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия при одиночном блокировании.
60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование.		Совершенствовать умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия в игре.
61	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар.		Знакомство и отработка передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.
62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар.		Знакомство и отработка передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.
63	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.		Совершенствовать наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации.

64	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.		Совершенствовать наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации.
65	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара.		Совершенствовать способы передачи мяча.
66	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара.		Совершенствовать способы нападающего удара.
67	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман.		Совершенствовать упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.
68	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман.		Совершенствовать имитацию второй передачи и обман.
69	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии.		Совершенствовать способы передачи в прыжке мяча.
70	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии.		Совершенствовать взаимодействие игроков передней линии.
71	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии.		Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, координационных.
72	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии.		Совершенствовать взаимодействие игроков задней линии.
73	Итоговое занятие.	Знание правил игры в волейбол. Подведение итогов обучения.	Игры.
74	Итоговое занятие.	Подведение итогов обучения.	Игры.

1.3 Планируемые результаты

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

как правильно распределять свою физическую нагрузку;

правила игры в волейбол;

правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

правила проведения соревнований;

уметь:

проводить специальную разминку для волейболиста

овладеют основами техники волейбола;

овладеют основами судейства в волейболе;

вести счет;

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств, учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Регулятивные УУД:

понимать задачи, поставленные педагогом;

Коммуникативные УУД:

учиться работать в коллективе;

проявлять индивидуальность и самостоятельность. Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1 Календарный учебный график

Месяц	Недели обучения		Количество часов/из них на контроль	Аттестация учащихся	Каникулярный период
	№ группы/год обучения	№1/1			
сентябрь	1	4-9	2		
	2	11-16	2		
	3	18-23	2/1	тест	
	4	25-30	2		
октябрь	5	2-7	2\1	Контрольное упражнение	
	6	9-14	2		
	7	16-21	2		
	8	23-28	2		
	9	30-4	2\1	Контрольный зачет	
ноябрь	10	7-11	2		
	11	13-18	2		
	12	20-25	2		
	13	27-1	2/1	Контрольный зачет	
декабрь	14	4-9	2		
	15	11-16	2		
	16	18-22	2		
	17	25-30	2		
январь	18	1-7	2\1	Контрольный зачет	
	19	8-13	2		
	20	15-20	2		

	21	22-27	2		
	22	29-3	2\1	Контрольный зачет	
февраль	23	5-10	2		
	24	7-11	2		
	25	12-17	2		
	26	19-24	2\1	Контрольный зачет	
	27	26-1	2		
март	28	4-9	2		
	29	11-16	2		
	30	18-23	2\1	Контрольный зачет	
	31	25-30	2		
апрель	32	1-6	2		
	33	8-13	2		
	34	15-20	2\1	Контрольный зачет	
	35	22-27	2		
	36	29-4	2		
май	37	6-11	2	Отчетное занятие	
	38	13-18	2		
	39	20-25	2		
Всего учебных недель			78		
Всего часов по программе			78		

2.2 Условия реализации программы

База проведения занятий – спортивный зал МОУ «Увинская СОШ №4»

Оборудование и спортивный инвентарь МОУ «Увинская СОШ №4»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2	Стенка гимнастическая	штук	3
3	Мяч волейбольный	штук	26
4	Мат гимнастический	штук	10
5	Доска тактическая	штук	1
6	Фишки (конусы)	штук	30
7	Мяч баскетбольный	штук	20
8	Мяч футбольный	штук	8

2.3 Формы аттестации

Способы определения результативности:

- выполнение контрольных испытаний (упражнений);
- соревнования внутри секции;
- участие в соревнованиях.
- беседа;
- диагностика.

Формы подведения итогов реализации программы – контрольные испытания:

- **освоение теоретической подготовки:** в виде тестирования по изученному материалу;
- **физическая подготовка:** уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

Обоснованность критериев и технологий отслеживания результатов и удовлетворенности качеством программы.

Критерии оценивания:

Оптимальный уровень	Достаточный уровень	Низкий уровень
Владеет базовыми движениями, техника исполнения соответствует особенностям избранного вида спорта, движения амплитудные.	Владеет базовыми движениями, но не всегда точное исполнение, техника исполнения частично соответствует особенностям вида спорта, достаточная амплитуда движений.	Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения недостаточно уверенная, не соответствует особенностям вида спорта, малая амплитуда движений.

Контрольные тесты (испытания) для определения технической подготовленности волейболистов

№. п/п	Технический прием	Тесты (контрольные испытания)
		11—17 лет
1	Прием и передача мяча	Прием и передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в зону 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (из 5 попыток).
2	Подача мяча	Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки).
3	Нападающий удар	Прямой нападающий удар из зоны 4 на точность по 5 попыток в зоны 1 и 5 с передачи из зоны 3.
4	Блокирование	Блокирование нападающего удара из зоны 4 в пределы площадки (из 5 попыток).

Представленные оценочные материалы и формы отслеживания результатов соответствуют поставленным задачам программы и учитывают возрастные особенности учащихся. Для выявления удовлетворенности качеством программы в конце учебного

года проводится анкетирование учащихся и их родителей. Результаты анкетирования используются при планировании образовательного процесса в объединении на следующий год.

2.4 Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения учащихся планируемых результатов.

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:

Тест волейбол

- В волейболе в каждой партии команде предоставляется право на:
 - 1 тайм-аут; б-2 тайм-аута; в - 3 тайм-аута.
- Завершите утверждение. В волейболе игрок, находящийся в 1 зоне, при «переходе» перемещается в зону №.....
- Длительность тайм-аута (в сек.) в волейболе:
 - А -30; б - 45; в - 60.
- Во время тайм-аутов в волейболе игроки, находившиеся на площадке, должны:
 - а - уйти с нее; б - подойти к тренеру; в - подойти к своей скамейке запасных.
- Длительность перерывов между партиями (в мин.):
 - а - 1; б - 3; в - 5; г - 2.
- Ошибки в расстановке принимающей команды в волейболе определяет:
 - а - первый судья; б - второй судья; в - по возможности оба судьи.
- Конец партии или встречи в волейболе соответствует жесту судьи: а- 1; б-2; в-3; г - 4.



- Смена площадок в волейболе происходит: а - после каждой партии, за исключением решающей; б - после того, как какая-либо команда первой наберет 8 и 25 очков; в - после каждых разыгранных 10 и 20 очков.
- В волейболе в решающих 5-й и 3-й партиях после (а - 7, б - 8, в- 9) очков команды меняются сторонами.
- Завершите утверждение. Технический прием в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется.....
- Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется: а - бросок; б - подача; в - передача; г - прием.

Контрольные упражнения по физической подготовке

Общефизическая подготовка Таблица 2.

№ п/п	Контрольные нормативы	8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-15 лет		16-17 лет		18 лет	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Челночный бег 3x10 м, с	10,3	10,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег на 30 м, с	-	-	6,2	6,4	5,5	5,8	4,7	5,0	4,4	5,0	4,6	4,9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	7	4	10	5	18	9	36	15	42	16	32	18
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи - см	+1	+3	+2	+3	+5	+6	+11	+15	+13	+16	+8	+17
5	Прыжок в длину с места, см	110	105	130	120	160	145	215	180	230	185	225	187

6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Метание мяча, м	-	-	19	13	26	18	40	27	-	-	-	-
8	Метание спортивного снаряда, м	-	-	-	-	-	-	-	-	35	20	35	23
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин.	21	18	27	24	36	30	49	43	50	44	48	50

№ п/п	Контрольные испытания	Возраст обучающихся						
		9	10	11	12	13	14	15-18
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 попыток)	3	3	4	5	5	5	6
2	Подача на точность: 10-12лет - верхняя прямая 13-15лет – верхняя прямая по зонам 16-18лет – в прыжке (из 10 попыток)	-	3	4	5	5	5	6
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 с высокой передачи – 12-15лет, 16-18лет – с низкой передачи (из 10 попыток)	-	-	-	3	3	3	4
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (из 10 попыток)	2	3	3	4	4	5	6

2.5 Методические материалы:

- особенности организации образовательного процесса – очная;
- формы организации образовательного процесса: групповая;
- формы организации учебного занятия - основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования;
- методы обучения: словесный, наглядный, практический;
- воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;
- педагогические технологии - здоровьесберегающие технологии, технология работы в сотрудничестве, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности;
- алгоритм учебного занятия – подготовительная часть (15-25% времени), основная (70-80%), заключительная (2-5%).

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для саморазвития и самореализации личности учащихся, их успешной социализации в обществе;

Задачи:

- сохранять и развивать чувство гордости за свою страну, республику, село, школу, семью;
- воспитывать любовь к Родине, ее истории, культуре и традициям;
- формировать чувство уважения к другим народам, их традициям;
- формировать у учащихся осознание нравственной культуры миропонимания;
- формировать у учащихся умение работать в коллективе, сотрудничать с другими детьми;
- развивать творческие способности учащихся;
- формировать интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность;
- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Оценка достижения планируемых результатов воспитания проводится педагогическим работником на основе педагогического наблюдения.

Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Мероприятие	Сроки проведения
Гражданско-патриотическое	Открытие обновленного стадиона в рамках программы инициативного бюджетирования по ремонту беговой дорожки	сентябрь
	Участие в акции «Пробег мира», посвященный Победе в ВОВ.	
	Поздравления к 23 февраля	Февраль
Нравственное и духовное воспитание	Поздравления к 8 марта	Март
	Созвездие талантов	Май
	Участие в районных соревнованиях	В теч. уч. года
Интеллектуальное воспитание	Интернет - конкурсы	в теч. уч. года
	Анкетирование «Удовлетворительность учебно-воспитательным процессом»	Март-апрель
Культура здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа	Беседа «Правила безопасного поведения на улицах и дорогах»	Сентябрь
	Проведение инструктажа по ТБ	Сентябрь
	Осенний кросс	Сентябрь
	Первенство школы по мини-футболу	Октябрь
	Первенство школы по пионерболу и волейболу	Ноябрь
	Спортивные мероприятия «Все на хоккей!»	Январь-февраль
	Всемирный день здоровья	Апрель

2.7 Список литературы

Литература для педагога

1. Организация работы спортивных секций в школе. Программы. Рекомендации. Волгоград 2010 год. Каннов А.Н.
2. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол» Москва 1983 год.
3. Фурманов А.Г. «Подготовка волейболистов» Минск 2007 год.

Литература для учащихся

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
 2. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. - М. : Просвещение, 1998.
 3. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.
- Электронные ресурсы, сайты
 Волейбол для всех (<http://volley4all.net/>)
 Спортивная энциклопедия: Волейбол (<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>)
 Детский возраст правила игры в волейбол (<https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-vozpitanie/pravila-igryi-v-volleybol>).

