

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ТАМБОВА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол от 31.08.2020 №1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
(Стартовый уровень)  
с реабилитационным компонентом  
Возраст учащихся: 11-13 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Составитель: Золотов Николай Вячеславович  
педагог дополнительного образования**

Тамбов 2020 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с реабилитационным компонентом «волейбол»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Золотов Николай Вячеславович, учитель физкультуры
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p> <p>Устав МАОУ СОШ № 9</p> <p>Локальные нормативные акты</p>
<b>4.2. Область применения</b>	дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная с реабилитационным компонентом
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	стартовый
<b>4.5. Вид программы</b>	общеразвивающая
<b>4.6. Возраст учащихся по программе</b>	11-13 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	1 год

**Рецензии** на дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с реабилитационным компонентом «волейбол»

1. Внешняя – ТОГАУ САШ, заместитель директора А.С.Стрекалов

2. Внутренняя – МАОУ СОШ №9, заместитель директора по воспитательной работе Е.В. Мордвинцева

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с реабилитационным компонентом»**

### **Пояснительная записка.**

Реализация федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», введение Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) в школьные предметы, в том числе и физической культуры, нацелены на сохранение и укрепление здоровья учащихся, их духовное и физическое развитие. Это позволяет активно включаться в решение данных задач и способствовать развитию здорового образа жизни, приобщения детей к культурным ценностям и физическому развитию через систему дополнительного образования.

Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые дети любого возраста, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Актуальность (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;

- профессиональная ориентация и т.п.

Отличительные особенности: В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

### **Адресат программы.**

Программа адресована детям, среднего школьного возраста 12-14 лет, в том числе, состоящие на профилактическом учете ПДН, КДН, школе, имеющие нарушения в процессе социализации, выказывающие признаки социальной дезадаптации.

### **Количество учащихся.**

Наполняемость учебной группы– 15 человек

### **Объём и срок освоения программы**

Программа предусматривает 72 часа, содержит 2 этапа: спортивно-оздоровительный, учебно-тренировочный

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 часа в неделю: по учебному часу по 45 минут один раз в неделю с перерывом между другими занятиями 10 минут.

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36.

Начало занятий групп с 1 сентября, окончание занятий – 25 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

### **Формы организации деятельности учащихся:**

групповые занятия; индивидуальная работа (при выполнении индивидуальных заданий, с учащимися, состоящими на профилактическом учёте в ПДН, КДН, школе с целью освоения социальных норм поведения, навыков здорового образа жизни, а также занятия с целью повышения интереса к занятиям физической культурой).

### **Цель программы:**

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

### **Основными задачами программы являются:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Условия реализации программы:

- условия набора и формирования групп;

- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы: должны быть указаны все необходимые составные реализации программы: сведения о помещении, в котором должны проводиться занятия; необходимо перечислить нужное оборудование, ТСО, инструменты, декорации, костюмы, приборы, станки, химические реактивы, зеркала, грим, микрофоны и т.п.

Кадровое обеспечение реализации программы: необходимо прописать, какие специалисты, кроме педагога дополнительного образования, необходимы для образовательного процесса: концертмейстер, художник-оформитель, аранжировщик, педагоги дополнительного образования других направлений, лаборант и др.

## Учебный план

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний	3	3	-
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>

## **Содержание программы**

### **1. Основы знаний**

Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

### **2. Освоение техникой передвижений**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

### **3. Освоение техники приемов и передач мяча**

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

### **4. Освоение техники подачи мяча и приема подач**

Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.

### **5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

### **6. Овладение тактикой игры в нападении.**

Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

### **7. Овладение тактикой игры в защите**

Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».



## **8.Овладение организаторскими способностями**

Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

## Предполагаемые результаты

*После прохождения программы первого года обучения учащиеся должны*

знать:	уметь:
<p>Знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;</p> <p>Знать, как правильно распределять свою физическую нагрузку;</p> <p>Знать правила игры в волейбол;</p> <p>Знать правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;</p> <p>Знать правила проведения соревнований;</p>	<p>Уметь проводить специальную разминку для волейболиста;</p> <p>Уметь владеть основами техники волейбола;</p> <p>Уметь выполнять подачу, передвижение в волейболе;</p> <p>Уметь применять изученные основы судейства в волейболе;</p> <p>Выполнять нормативы в зависимости от возраста воспитанников. (практика)</p>

## Методическое обеспечение

### I ступени обучения

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в образовательную программу. Техника безопасности, виды травм, правила поведения на занятиях.	(теоретическая)	Словесный наглядный	Плакаты с разметкой площадки, с видами травм	-	Опрос, тестирование
Развитие волейбола в России. Терминология элементов волейбола. Оказание первой помощи (до врача). Основные приемы массажа (поглаживание, разминание, потряхивание). Массаж до ввремя и после тренировки	Комбинированная	Словесный, наглядный	Фотографии известных спортсменов, видео материалы истории развития спорта.	мультимедиа	Опрос, тестирование, выполнение элементов массажа
Общая физическая подготовка	Теоретическая, практическая	Словесный, наглядный	Плакаты с жестами судьи	-	Сдача нормативов
Специально физическая подготовка	Комбинированная	Беседа с элементами показа упражнений; наглядный	видеоматериалы	мультимедиа	Выполнение упражнений
Техническая и тактическая подготовка	практическая	Практические; групповой, по точный, индивидуальный	Карточки с практическими	Спортивный инвентарь (набивные мячи,	Контрольные тесты и упражнения. Сдача

			ми заданиями	скакалка, гимнастические маты, обручи, и др.)	контрольных нормативов.
Соревнования: выполнение контрольных нормативов. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика	Практическая. Соревнования(школьные, районные, городские), товарищеские встречи. Тестирование, мониторинг, задача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы	Карточки с практически заданиями (круговая тренировка)	Спортивный инвентарь(набивные мячи, футбольные, баскетбольные, волейбольные).	Прием специальных контрольных упражнений

**Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации  
дополнительной общеобразовательной программы»**

*2.1 Календарный учебный график*

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 36.

Начало занятий групп первого года обучения – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа.

*2.2 Условия реализации программы*

**Перечень материально-технического обеспечения**

(в расчете на 15 учащихся)

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Г ступень</b>
1.	Ноутбук	1
2.	Стол	1
3.	Стул	1
4.	Спортивный зал с разметкой для волейбола	1
5.	Волейбольные мячи	15
6.	Волейбольная сетка	1
7.	Секундомер	1
8.	Маты гимнастические	10
9.	Скамейки гимнастические	6
10.	Футбольные ворота	2
11.	Свисток	1
12.	Рулетка	1
13.	Насос ручной	1

**Информационное обеспечение**

Подключение к сети Интернет.

**Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, имеет среднее-специальное образование в области физической культуры, стаж работы 1 год.

## Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

### 2.3 Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы.

Основной формой аттестации является:

- сдача нормативов
- контрольных тестов
- теоретическая подготовка
- соревнования (школьные, городские, товарищеские встречи).

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

*Входной контроль:* определение исходного уровня знаний и умений учащихся.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения.

*Промежуточный контроль:* осуществляется в конце первого полугодия и направлен на определение уровня усвоения изучаемого материала.

*Итоговый контроль:* осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических ЗУН, сформированных личностных качеств.

Кроме того, учебно-тематический план обучения содержит в себе вводное и итоговое занятие. Вводное занятие включает в себя начальную диагностику и введение в программу, итоговое занятие — промежуточную или итоговую диагностику.

По уровню освоения программного материала результаты достижений условно подразделяются на высокий, средний и низкий

Уровень усвоения программы оценивается как высокий, если обучаемые полностью овладели теоретическими знаниями, правильно их используют на практике (сумма баллов по диагностической карте равна 40).

Уровень усвоения программы оценивается как средний, если обучаемые овладели не всей полнотой теоретических знаний и практических умений (сумма баллов по каждой диагностической карте от 25 до 35).

Уровень усвоения программы оценивается как низкий, если учащиеся овладели лишь частью теоретических знаний и практических навыков (сумма баллов по каждой диагностической карте ниже 25).

Для каждого учащегося важно продемонстрировать свои спортивные достижения, получить одобрение и справедливую оценку своих стараний от педагога, родителей и сверстников. Помимо диагностики, подведение итогов происходит на турнирах по волейболу. Критериями освоения программы служат знания, умения и навыки учащихся, позволяющие им участвовать в спортивных мероприятиях данной направленности (соревнования по волейболу).

#### *2.4 Оценочные материалы*

В конце первого полугодия проводится промежуточная аттестация учащихся, а по завершении курса обучения по программе, проходит итоговая аттестация с использованием диагностических методик.

#### *2.5 Методические материалы.*

Сбор, подготовка методического, психолого-педагогического материала:

- тесты;
- сценарии;
- конспекты занятий;
- индивидуальный подбор упражнений в соответствии с физическими возможностями учащихся;
- использование различных средств для заинтересованности и активной деятельности в работе объединения(поощрительные медали, грамоты, отличительные знаки и тд).

## Алгоритм построения учебного занятия

Каждое занятие по программе содержит вводную часть, основную и заключительные части.

**Вводная часть:** Построение, приветствие, сообщение темы занятия.

**Основная часть:** Основная часть включает в себя теорию и практику.

*Теория* предполагает изучение:

- ТБ на занятиях
- Гигиену спортсмена, его питание и распорядок дня

*Практика* закрепляет изученный теоретический материал. Основное место на занятиях отводится практической работе

*Технологии, формы и методы обучения.*

В образовательном процессе используются технологии: информационно-коммуникативного обучения, проблемного обучения, разно уровневое обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, игровые технологии, обучение в сотрудничестве, технология портфолио, здоровье сберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Программа предполагает использование различных форм занятий (занятие-игра, и др.) и методов обучения (словесный, наглядный, беседа с элементами показа упражнений. Практический: групповой, поточный, индивидуальный, дифференцированный, игровой).



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

## Календарно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год

Кружок: Волейбол

Классы: 5-6 классы

ПДО: Учитель физической культуры Золотов Н. В.

Количество часов в год по планированию :72 часа.

Количество занятий в неделю :2

№ п/п	Тема занятий	Дата	
		по плану	по факту
1	Комплектование группы (только 1 год) Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.		
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.		
3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.		
4	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		
5	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		
7-8	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра		
9-10	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		
11-12	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		

13-14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		
17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		
19-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра		
21-22	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		
23-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		
27-28	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра		
29-30	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра		
31-32	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра		
33-34	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.		

	Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра		
35-36	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		
37-38	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		
39-40	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		
41-42	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		
43-44	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		
45-46	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		
47-48	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		
49-50	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		
51-52	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		
53-54	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		
55-56	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		
57	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		
58	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		
59-60	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону		

	3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		
61	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		
62	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		
63	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		
64	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		
65	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		
66	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
67	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		
68	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.		
69	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.		
70	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.		
71	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.		
72	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		

## Нормативы

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0
	сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

**Критерии оценки результативности  
образовательной деятельности  
на аттестационном уровне**

<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-устойчивая мотивация только в некоторой части занятия</li> <li>-отсутствие увлеченности в выполнении некоторых упражнений</li> <li>-отказывается выполнять некоторые самостоятельные задания</li> <li>-иногда отказывается работать в группе с некоторыми детьми</li> <li>-стесняется высказываться перед своей группой частые пропуски занятий без уважительной причины</li> <li>-не принимает участия в открытых занятиях, конкурсах</li> <li>-низкая скорость принятия решений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-положительная мотивация к занятию вообще</li> <li>-увлечен при выполнении заданий</li> <li>-испытывает затруднения при выполнении самостоятельных заданий</li> <li>-не активен в работе малых групп</li> <li>-испытывает стеснение на открытых занятиях</li> <li>-пропускает занятия только по уважительным причинам</li> <li>-средняя скорость принятия решений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-устойчивая мотивация к занятиям</li> <li>-активность и увлеченность в выполнении заданий</li> <li>-умеет конструктивно работать в малой группе любого состава</li> <li>-творческий подход к выполнению всех упражнений, изученных за определенный период обучения</li> <li>-пропускает занятия очень редко, предупреждая о пропуске</li> <li>-высокая скорость принятия решений</li> </ul>

## Диагностическая карта №1

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Волейбол»

Группа №1,

(Итоговый контроль)

№ п/ п	ФИО	Критерии оценки 0-10				Уровень освоения программного материала (максимум -40 баллов)
		Бег 30 м с высокого старта (с)	Бег 30 м (6х5) (с)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						



**ПРОТОКОЛ  
РЕЗУЛЬТАТОВ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**УЧАЩИХСЯ ЦДОД МАОУ СОШ №9**

От «16» сентября 2020г.

ОДО Волейбол \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_

год обучения \_\_\_\_\_

количество учащихся \_\_\_\_\_

Форма проведения: Зачетный норматив \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии (ФИО, должность):

№	Фамилия, имя ребенка	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ учащихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. средний уровень \_\_\_\_\_ чел. низкий уровень \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога

\_\_\_\_\_

Члены аттестационной

комиссии