

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом,  
протокол №1 от 29 августа 2025

УТВЕРЖДЕНА

Директор \_\_\_\_\_ И.В.Полуян  
приказ № 387 от 29 августа 2025

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок освоения: 1 год

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования  
Новожилова Елизавета Алексеевна

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативная база разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха от 19.08.2022 № 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Распоряжения Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242),
- Методических комментариев. – ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022 «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ»,
- Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 №

ГД-39/04);

- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»;
- Положения о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»
- Положения о проектировании рабочих программ Отделения Дополнительного Образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»:** физкультурно-спортивная.

Программа ориентирована на детей от 15 до 17 лет. Программа разработана с учетом психофизиологических и возрастных особенностей детей разных возрастов.

#### **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 72 академических часа.

**Актуальность данной программы** обусловлена тем, что волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Рабочая программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

#### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Целью данной программы является** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

##### **Задачи:**

##### **Обучающие задачи:**

- 1.Обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 2.Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- 3.Обучить приёмам релаксации и самодиагностики;
- 4.Совершенствовать технику выполнения движений в волейболе;
- 5.Научить правильному дыханию при физических нагрузках.

##### **Развивающие задачи:**

- 1.Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные;
- 2.Развивать координацию, общую физическую выносливость;
- 3.Развивать внимательность и наблюдательность через упражнения;
- 4.Развивать навыки самоконтроля и самооценки деятельности.

#### Воспитательные задачи:

1. Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
2. Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
3. Воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

#### **Условия реализации**

Количество детей в группе – 15 человек.

Продолжительность учебного занятия составляет 1 час 2 раза в неделю.

**Форма обучения:** очная.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Личностные результаты:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки подростков, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

– сформированность основ российской, гражданской идентичности.

#### ***Метапредметные результаты:***

– освоенные универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

#### ***Предметные результаты:***

– освоенный в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания.

### **Организационно-педагогические условия реализации**

**Язык реализации** – государственный язык РФ-русский.

**Форма обучения** – очная.

**Условия набора:** принимаются все желающие на основе заявления, не имеющие медицинские противопоказания к физическим нагрузкам. В первую очередь зачисляются обучающиеся ГБОУ №310.

**Условия формирования групп:** группа формируется разновозрастная.

**Формы организации и проведения занятий:** очная.

**Формы проведения занятий:** групповая.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:** групповая, коллективная и индивидуальная.

**Материально-техническое оснащение:** спортивный зал, волейбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, фитнес-резинки, обручи.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия. Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне

техничко- тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Разделы и темы занятий                | Количество часов |        |          | Формы контроля |
|-------|---------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|       |                                       | Всего            | Теория | Практика |                |
| 1     | Вводный инструктаж.<br>Перемещения    | 2                | 1      | 1        | групповой      |
| 2     | Входной контроль. Передачи мяча       | 10               | 1      | 9        | групповой      |
| 3     | Подачи мяча                           | 8                | 0      | 8        | индивидуальный |
| 4     | Нападающие (атакующие) удары          | 12               | 0      | 12       | фронтальный    |
| 5     | Промежуточный контроль.<br>Приём мяча | 5                | 0      | 5        | индивидуальный |
| 6     | Блокирование атакующих ударов         | 5                | 0      | 5        | фронтальный    |
| 7     | Игры                                  | 6                | 0      | 6        | групповой      |
| 8     | Физическая подготовка                 | 20               | 0      | 20       | индивидуальный |
| 9     | Итоговый контроль. Судейская практика | 4                | 0      | 4        | индивидуальный |
|       | ИТОГО                                 | 72               | 2      | 70       |                |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТ

Педагогическим советом

Протокол №1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕН

Директор \_\_\_\_\_ И.В. Полуян

Приказ №387 от 29 августа 2025 г.

**Рабочая программа**

к дополнительной общеразвивающей программе

«Волейбол»

Возраст обучающихся 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**

Новожилова Елизавета Алексеевна  
педагог дополнительного образования

**Календарный учебный график**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Волейбол»  
Возраст обучающихся 15-17 лет

| Год обучения | Дата начала обучения программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий            |
|--------------|--------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 год        | 10 сентября                    | 29 мая                               | 36                   | 72                      | 72                       | 1 раз в неделю по 2 часа |

### ЗАДАЧИ

Обучающие задачи:

1. Обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
3. Обучить приёмам релаксации и самодиагностики;
4. Совершенствовать технику выполнения движений в волейболе;
5. Научить правильному дыханию при физической нагрузке.

Развивающие задачи:

1. Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные;
2. Развивать координацию, общую физическую выносливость;
3. Развивать внимательность и наблюдательность через упражнения;
4. Развивать навыки самоконтроля и самооценки деятельности.

Воспитательные задачи:

1. Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
2. Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
3. Воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Раздел 1. Перемещения

Теория. Правила игры в волейбол. Виды перемещений в ходе игры. Инструктаж по ТБ.  
Практика. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

#### Раздел 2. Передачи мяча

Теория. Способы передачи мяча. Правила игры в волейбол.  
Практика. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над

собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### **Раздел 3. Подачи мяча**

Практика. Способы и техника исполнения подачи мяча. Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

### **Раздел 4. Нападающие (атакующие) удары**

Практика. Виды нападения, техника выполнения. Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево). Нападающий удар со второй линии.

### **Раздел 5. Приём мяча**

Практика. Основные правила приема мяча, техника исполнения. Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

### **Раздел 6. Блокирование атакующих ударов**

Практика. Техника блока, эффективность противодействия, групповое блокирование. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём).

Страховка при блокировании.

### **Раздел 7. Игры**

Практика. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

### **Раздел 8. Физическая подготовка**

Практика. Понятие ОФП. Функции ОФП. Освоение навыков физической подготовки, развитие силовых способностей, выносливости, гибкости.

### **Раздел 9. Судейская практика**

Практика. Правила судейства игры волейбол. Судейство учебной игры в волейбол.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Личностные результаты:***

– готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

– сформированность основ российской, гражданской идентичности;

### ***Метапредметные результаты:***

– освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

### ***Предметные результаты:***

– освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

## КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема                                                                                                                                                                                  | Всего<br>часов | Теория | Практика |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|----------|
| 1        | Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху.                                                                                                         | 1              | 0.5    | 0.5      |
| 2        | Входной контроль. Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра. | 1              | 0.5    | 0.5      |
| 3        | Развитие скоростных способностей: прыжки через скакалку, передачи с набивными мячами в парах, ускорения из различных исходных положений.                                              | 1              | 0      | 1        |
| 4        | Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).<br>Верхняя прямая подача.                                                                                            | 1              | 0      | 1        |
| 5        | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.                                                                                                      | 1              | 0      | 1        |
| 6        | Развитие координационных способностей: кувырки вперёд и назад на гимнастических матах, прыжки вверх с поворотом на 180*и 360*, бег с изменением направления.                          | 1              | 0      | 1        |
| 7        | Подача мяча: верхняя и боковая прямая. Приём подачи. Учебная игра.                                                                                                                    | 1              | 0      | 1        |
| 8        | Передача сверху двумя руками, стоя спиной к сетке. Нападающий удар.                                                                                                                   | 1              | 0      | 1        |
| 9        | Развитие выносливости: бег 8 мин. средним темпом, челночный бег, прыжки через скакалку.                                                                                               | 1              | 0      | 1        |
| 10       | Правила игры в волейбол. Учебная игра.                                                                                                                                                | 1              | 0      | 1        |
| 11       | Передача снизу двумя руками в парах. Нападающий удар.                                                                                                                                 | 1              | 0      | 1        |
| 12       | Развитие силовых способностей: подтягивание на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола, упражнение «тачка».                                                        | 1              | 0      | 1        |
| 13       | Передача мяча в прыжке, после перемещения. Игра в волейбол.                                                                                                                           | 1              | 0      | 1        |
| 14       | Подача в прыжке. Приём подачи. Учебная игра.                                                                                                                                          | 1              | 0      | 1        |

|    |                                                                                                                      |   |     |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-----|
| 15 | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра в волейбол.                                                         | 1 | 0   | 1   |
| 16 | Развитие мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лёжа, удержание ног на вису, упражнение «велосипед». | 1 | 0   | 1   |
| 17 | Передача мяча стоя у сетки сверху двумя руками. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Игра.                       | 1 | 0   | 1   |
| 18 | Передача мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра.                             | 1 | 0   | 1   |
| 19 | Круговая тренировка.                                                                                                 | 1 | 0   | 1   |
| 20 | Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.                                                           | 1 | 0   | 1   |
| 21 | Нападающий удар по линии. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.                                        | 1 | 0   | 1   |
| 22 | Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.                     | 1 | 0   | 1   |
| 23 | Развитие гибкости: упражнения в парах, наклоны, упражнения с резиновыми жгутами.                                     | 1 | 0   | 1   |
| 24 | Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.           | 1 | 0   | 1   |
| 25 | Нападающий удар через сетку по диагонали из зоны 2 и 4 Игра в волейбол.                                              | 1 | 0   | 1   |
| 26 | Круговая тренировка.                                                                                                 | 1 | 0   | 1   |
| 27 | Передача сверху двумя руками в прыжке. Приём мяча снизу двумя руками отражённого от сетки.                           | 1 | 0   | 1   |
| 28 | Нападающий удар через сетку с удаленных передач от сетки Игра в волейбол.                                            | 1 | 0   | 1   |
| 29 | Развитие прыгучести: прыжки из глубокого приседа, через скакалку, вверх на горку гимнастических матов.               | 1 | 0   | 1   |
| 30 | Промежуточный контроль. Правила игры в волейбол и судейская жестикуляция.                                            | 1 | 0.5 | 0.5 |
| 31 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | 1 | 0   | 1   |
| 32 | Круговая тренировка.                                                                                                 | 1 | 0   | 1   |

|    |                                                                                                                                          |   |     |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-----|
| 33 | Подача в прыжке. Приём подачи сверху двумя руками. Учебная игра.                                                                         | 1 | 0   | 1   |
| 34 | Нападающий удар через сетку со второй линии нападения. Групповое блокирование. Игра в волейбол.                                          | 1 | 0   | 1   |
| 35 | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.                                            | 1 | 0   | 1   |
| 36 | Развитие координационных способностей: бег на скорость из различных исходных положений, кувырки вперёд и назад, челночный бег.           | 1 | 0   | 1   |
| 37 | Подача мяча: верхняя и боковая прямая. Приём подачи. Учебная игра.                                                                       | 1 | 0   | 1   |
| 38 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.                                                                               | 1 | 0   | 1   |
| 39 | Подача в прыжке. Приём подачи снизу двумя руками. Учебная игра.                                                                          | 1 | 0   | 1   |
| 40 | Нападающий удар по линии. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.                                                            | 1 | 0   | 1   |
| 41 | Развитие скоростных способностей: прыжки через скакалку, передачи с набивными мячами в парах, ускорения из различных исходных положений. | 1 | 0   | 1   |
| 42 | Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.                                                                               | 1 | 0   | 1   |
| 43 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол.                                                                      | 1 | 0   | 1   |
| 44 | Правила игры в волейбол и судейская практика.                                                                                            | 1 | 0.5 | 0.5 |
| 45 | Круговая тренировка.                                                                                                                     | 1 | 0   | 1   |
| 47 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.                                            | 1 | 0   | 1   |
| 48 | Нападающий удар через сетку по диагонали из зоны 2 и 4 . Групповое блокирование. Игра в волейбол.                                        | 1 | 0   | 1   |
| 49 | Развитие силовых способностей: подтягивание на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола, упражнение «тачка».           | 1 | 0   | 1   |
| 50 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра в волейбол.                                                                | 1 | 0   | 1   |
| 51 | Подача в прыжке. Приём подачи. Учебная игра.                                                                                             | 1 | 0   | 1   |

|    |                                                                                                                      |   |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 52 | Командные тактические действия в нападении и защите.                                                                 | 1 | 0 | 1 |
| 53 | Круговая тренировка.                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |
| 54 | Нападающий удар через сетку со второй линии нападения. Групповое блокирование. Игра в волейбол.                      | 1 | 0 | 1 |
| 55 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. Передачи мяча в прыжке.                                   | 1 | 0 | 1 |
| 56 | Развитие мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лёжа, удержание ног на вису, упражнение «велосипед». | 1 | 0 | 1 |
| 57 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.                                    | 1 | 0 | 1 |
| 58 | Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.           | 1 | 0 | 1 |
| 59 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.                                                            | 1 | 0 | 1 |
| 60 | Круговая тренировка.                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |
| 61 | Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.                                                           | 1 | 0 | 1 |
| 62 | Групповые тактические действия в нападении и защите.                                                                 | 1 | 0 | 1 |
| 63 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.                                     | 1 | 0 | 1 |
| 64 | Нападающий удар по линии. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.                                        | 1 | 0 | 1 |
| 65 | Развитие гибкости: упражнения в парах, наклоны, упражнения с резиновыми жгутами.                                     | 1 | 0 | 1 |
| 66 | Подача мяча: верхняя и боковая прямая. Прием подачи. Учебная игра.                                                   | 1 | 0 | 1 |
| 67 | Правила игры в волейбол и судейская практика.                                                                        | 1 | 0 | 1 |
| 68 | Подача в прыжке. Прием подачи сверху двумя руками. Учебная игра.                                                     | 1 | 0 | 1 |
| 69 | Круговая тренировка.                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |
| 70 | Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.                                        | 1 | 0 | 1 |
| 71 | Нападающий удар через сетку со второй линии нападения. Групповое блокирование. Игра в волейбол.                      | 1 | 0 | 1 |
| 72 | Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.                                                           | 1 | 0 | 1 |

|  |       |    |   |    |
|--|-------|----|---|----|
|  | Итого | 72 | 2 | 70 |
|--|-------|----|---|----|

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях;
- рост уровня дисциплины;
- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации;
- стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся 3 вида контроля:

- входной (проводится в начале учебного года)
- промежуточный
- итоговый (проводится в конце года)

Для оценки полученного результата в целом необходимо оценить личный результат детей. У каждого ребенка в процессе обучения получается свой личный результат и свой личный успех, связанный с личными качествами. Для этого используется диагностическая карта для отслеживания результатов.

## Список литературы

*для педагога*

1. "Волейбол. Теория и практика" : В. В. Иванов, А. П. Смирнов
2. Учебное пособие: "Основы волейбола" — под редакцией И. А. Петрова
3. Статья: "Технические приемы и тактика в волейболе" — журнал "Спорт и здоровье", 2020
4. Методические рекомендации: "Организация тренировочного процесса в кружке по волейболу" — Министерство образования РФ, 2021
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
7. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
8. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
9. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989
10. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
11. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971
12. Интернет-ресурс: сайт Федерации волейбола России — [www.volley.ru](http://www.volley.ru)

*для обучающихся*

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Виды и формы контроля:

- сдача входных, промежуточных и контрольных нормативов;
- тестирование;
- контрольная игра в волейбол.

### ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

| Вид контроля  | Формы контроля                                               | Уровень освоения навыков |                    |                        |
|---------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|------------------------|
|               |                                                              | В                        | С                  | Н                      |
| Входной       | Тестирование начального уровня ФП (см. Вводное тестирование) | 30 - 25                  | 25 - 20            | 20 и ниже              |
| Промежуточный | Тестирование уровня ФП                                       | 40-45                    | 35-40              | 30 и ниже              |
| Итоговый      | Контрольная сдача нормативов (см. Итоговое тестирование)     | 50 – 40<br>30 - 26       | 40 – 30<br>24 - 20 | 30 и ниже<br>18 и ниже |

•В – высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень

### Критерии оценки результативности

| Показатели                                                                                      | Критерии оценивания                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1. Бег 30м; сек                                                                                 | 5.1 – оценка 5; 5.8 – оценка 4; 6.2 – оценка 3  |
| 2. Челночный бег 30м: 3x10 м; сек                                                               | 8.8 – оценка 5; 9.9 – оценка 4; 10.2 – оценка 3 |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз                                           | 14 – оценка 5; 10 – оценка 4; 8 – оценка 3      |
| 4. Прыжок в длину с места; см                                                                   | 160 – оценка 5; 130 – оценка 4; 120 – оценка 3  |
| 5. Поднимание туловища за 1 мин; кол-во раз                                                     | 25 – оценка 5; 23 – оценка 4; 21 – оценка 3     |
| 6. Прыжок вверх с места толчком двухног; см                                                     | 20 – оценка 5; 15 – оценка 4; 10 – оценка 3     |
| 7. Передача мяча сверху над собой стоя на месте, высота 1 м; кол-во раз подряд без падения мяча | 10 – оценка 5; 8 – оценка 4; 6 – оценка 3       |
| 8. Передача мяча снизу над собой стоя на месте, высота 1 м; кол-во раз подряд без падения мяча  | 10 – оценка 5; 8 – оценка 4; 6 – оценка 3       |
| 9. Верхняя прямая подача; кол-во попаданий в площадку с 5 попыток                               | 5 – оценка 5; 4 – оценка 4; 3 – оценка 3        |
| 10. Нападающий удар с передачи партнера; кол-во попаданий в площадку с 5 попыток                | 5 – оценка 5; 4 – оценка 4; 3 – оценка 3        |

Протокол результативности прохождения программы «Волейбол» учащимися (в баллах)

| Учащийся | Вид контроля |               |          |
|----------|--------------|---------------|----------|
|          | Входной      | Промежуточный | Итоговый |
| 1.       |              |               |          |
| 2.       |              |               |          |
| 3.       |              |               |          |

**Вводное тестирование**

1. Бег 30м. Старт высокий
2. Челночный бег 30м: 3х10 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Прыжок вверх с места толчком двух ног; см
5. Поднимание туловища за 1 мин.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**Промежуточное и итоговое тестирование**

1. Бег 30м. Старт высокий («стойка волейболиста»);
2. Челночный бег 30м: 3х10 м;
3. Прыжок в длину с места;
4. Прыжок вверх с места толчком двух ног;
5. Поднимание туловища за 1 мин;
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
7. Передача мяча сверху над собой стоя на месте, высота 1 м;
8. Передача мяча снизу над собой стоя на месте, высота 1 м;
9. Верхняя прямая подача;
10. Нападающий удар с передачи партнера.