

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ТЕРЕК»

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
Протокол № 1 от « 28 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор мкоу сош №2 г.п. Терек
Г.А. Шаугукова
Приказ № 65/2 от « 28 » 08 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: Стартовый
Вид программы: Модифицированный
Адресат: от 10 до 16 лет
Срок реализации: 1год, 72 часа
Форма обучения: Очная
Автор: Балахов Аслан Назирович, педагог дополнительного образования

г.п.Терек. 2023г.

Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Волейбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012.).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на учащихся 5-9 классов, в связи с чем, при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: Стартовый

Вид программы: Модифицированный

Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);
- Национальный проект «Образование»;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р (далее - Концепция);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»;
- Приоритетный проект от 30.11.2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте Российской Федерации;
- Паспорт Федерального проекта от 24.12.2018 г. № 16 «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (вступает в силу с 01.09.2022г. и действует до 01.09.2028г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Приказ 196);
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»;
 - Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
 - Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
 - Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 03.04.2015 г. № АП-512/02 «О направлении методических рекомендаций по независимой оценке качества образования»;
 - Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 28.04.2017 г. № ВК-1232/09, включающая «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»;
 - Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании»;
 - Приказ Минобрнауки Кабардино-Балкарской Республики от 17.08.2015 г. № 778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике»;
 - Распоряжение Правительства Кабардино-Балкарской Республики от 26.05.2020 г. № 242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонализированного дополнительного образования детей в КБР»;
 - Приказ Минпросвещения Кабардино-Балкарской Республики от 06.08.2020 г. № 22-01-05/7221 «Об утверждении Правил персонализированного финансирования дополнительного образования детей в КБР».
 - Устав МКОУ СОШ №2 г.п.Терек.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала

Отличительные особенности программы- 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.

Педагогическая целесообразность. В процессе занятий волейболом у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они 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.

Адресат программы: обучающиеся 10-16 лет.

Срок реализации: 1год, 72 часа

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом, продолжительность занятий 40 минут.

Наполняемость группы:

- не более 15 человек

Форма обучения: очная.

Форма занятий: индивидуальная, групповая

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: формирование у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Личностные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Предметные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Учебный план

При разработке учитывалось участие школы в районной спартакиаде школьных лиг по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика). Также при составлении программы учитывалась материально-техническая база школы. Срок освоения программы рассчитан на 1 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1: Вводное занятие. Техника безопасности - 4					
1.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	2	1	1	
2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	1	1	Подача и приём мяча
Раздел 2: Специальная подготовка техническая - 42					
3.	Стойка игрока. Перемещение сойке	2		2	Подача и приём мяча
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2		2	Подача и приём мяча
5.	Приём мяча двумя руками снизу	2		2	Подача и приём мяча
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках	2	1	1	Подача и приём мяча
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2		2	Подача и приём мяча
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2		2	Подача и приём мяча
9.	Позиционное нападение. Учебная игра	2		2	Подача и приём мяча
10.	Комбинации из передвижения и остановок игрока.	2		2	Подача и приём мяча
11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2		2	Подача и приём мяча. Техника передвижения
12.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2		2	Подача и приём мяча
13.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2		2	Подача и приём мяча. Техника передвижения
14.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2		2	Подача и приём мяча
15.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	2		2	Подача и приём мяча. Техника передвижения
16.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2	1	1	Подача и приём мяча

17.	Двусторонняя игра	2		2	Подача и приём мяча
18.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2		2	Подача и приём мяча
19.	Стойка игрока. Перемещение сойке	2		2	Подача и приём мяча Техника передвижения
20.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2		2	Подача и приём мяча. Техника передвижения
21.	Приём мяча двумя руками снизу	2		2	Подача и приём мяча
22.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2		2	Подача и приём мяча
Раздел 3: Общефизическая подготовка -24					
23.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2		2	Подача и приём мяча
24.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2		2	Подача и приём мяча
25.	Позиционное нападение. Учебная игра	2		2	Подача и приём мяча
26.	Позиционное нападение. Учебная игра	2		2	Подача и приём мяча
27.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2		2	Подача и приём мяча
28.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2		2	Подача и приём мяча
29.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2		2	Подача и приём мяча
30.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2		2	Подача и приём мяча
31.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2		2	Подача и приём мяча
32-33	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	4		4	Подача и приём мяча
Соревнования в группах – 2					
34-35	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	4		4	Подача и приём мяча
36	Соревнование в группах	2		2	Подача и приём мяча
	Всего	72	4	68	

Содержание учебного плана

Раздел 1: Вводное занятие. Техника безопасности – 4ч.

Тема 1: Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности- 2ч.

Теория: Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности-

Практика: Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности

Тема 2: Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» - 2 ч

Теория: Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»

Практика: Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»

Раздел 2: Специальная подготовка техническая – 42

Тема 3:Стойка игрока. Перемещение в сойке 2

Практика: Стойка игрока. Перемещение в сойке

Тема 4:Верхняя передача мяча в парах с шагом. 2

Практика: Верхняя передача мяча в парах с шагом

Тема 5:Приём мяча двумя руками снизу 2

Практика: Приём мяча двумя руками снизу

Тема 6:Верхняя передача мяча в парах, тройках 2

Практика: Верхняя передача мяча в парах, тройках

Теория: Верхняя передача мяча в парах, тройках

Практика: Верхняя передача мяча в парах, тройках

Тема 7:Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. 2

Практика: Нижняя прямая подача и нижний прием мяча

Тема 8:Прямой нападающий удар. Учебная игра. 2

Практика: Прямой нападающий удар. Учебная игра

Тема 9:Позиционное нападение. Учебная игра 2

Практика: Позиционное нападение. Учебная игра

Тема 10:Комбинации из передвижений и остановок игрока. 2

Практика: Комбинации из передвижений и остановок игрока

Тема 11:Учебная игра. Развитие координационных способностей 2

Практика: Учебная игра. Развитие координационных способностей

Тема 12:Учебная игра. Развитие координационных способностей 2

Практика: Учебная игра. Развитие координационных способностей

Тема 13:Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. 2

Практика: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра

Тема 14: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. 2

Практика: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра

Тема 15: Игра «Мяч через сетку» по основным правилам 2

Практика: Игра «Мяч через сетку» по основным правилам

Тема 16:Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству 2

Практика: Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству

Тема 17:Теория: Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству

Практика: Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству

Тема 18:Практика: Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству

Тема 19:Двусторонняя игра 2

Практика: Двусторонняя игра

Тема 20:Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» 2

Практика: Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»

Тема 21:Стойка игрока. Перемещение в сойке 2

Практика: Стойка игрока. Перемещение в сойке

Тема 22:Верхняя передача мяча в парах с шагом. 2

Практика: Верхняя передача мяча в парах с шагом

Тема 23:Приём мяча двумя руками снизу 2

Практика: Приём мяча двумя руками снизу

Раздел 3: Общефизическая подготовка -24

Тема 24: Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. 2

Практика: Нижняя прямая подача и нижний прием мяча

Тема 25: Прямой нападающий удар. Учебная игра. 2

Практика: Прямой нападающий удар. Учебная игра

Тема 26: Позиционное нападение. Учебная игра 2

Практика: Позиционное нападение. Учебная игра

Тема 27: Позиционное нападение. Учебная игра 2

Практика: Позиционное нападение. Учебная игра

Тема 28: Комбинации из передвижений и остановок игрока. 2

Практика: Комбинации из передвижений и остановок игрок

Тема 29: Комбинации из передвижений и остановок игрока. 2

Практика: Комбинации из передвижений и остановок игрока

Тема 30: Двухсторонняя игра с элементами волейбола 2

Практика: Двухсторонняя игра с элементами волейбола

Тема 31: Двухсторонняя игра с элементами волейбола 2

Практика: Двухсторонняя игра с элементами волейбола

Тема 32-33: Двухсторонняя игра с элементами волейбола 4

Практика: Двухсторонняя игра с элементами волейбола

Тема 34-35: Двухсторонняя игра с элементами волейбола 4

Практика: Двухсторонняя игра с элементами волейбола

Раздел 4: Соревнования – 2

Тема 36: Соревнование в группах -1

Практика: Соревнование. Итоговое занятие.

Планируемые результаты

Личностные:

- обучены техническим приёмам и правилам игры;
- обучены тактическим действиям;
- обучены приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- владеют навыками регулирования психического состояния.

Предметные:

- выработаны организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитаны чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитаны привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- сформированы потребности к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- привиты ученикам организаторские навыки;
- повышены специальные, физические, тактические подготовки школьников по волейболу;
- совершенствованы навыки и умения игры;
- развиты физические качества, укреплены здоровье, расширены функциональные возможности организма;
- приобретены необходимые теоретические знания;
- учащиеся готовы к соревнованиям по волейболу.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
Стартовый (1 год)	01.09.	31.05.	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Условия реализации программы

Программа реализуется в оборудованном кабинете со столами и стульями соответственно возрасту детей (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»). Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам программы. На занятиях используются материалы, безопасность которых подтверждена санитарно-эпидемиологическим условиям.

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, опыт дистанционной деятельности, а также прошедших курсы повышения квалификации по профилю деятельности.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре в тренажерном зале.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

- Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);
- Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (тренажерного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты

			учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Аудивизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Беговая дорожка механическая	Г	
2.2	Стенка гимнастическая	Г	
2.3	Скамейки гимнастические	Г	
2.5	Велотренажер магнитный	Г	
2.6	Силовой центр	Г	
2.7	Тренажер эллиптический	Г	
2.8	Силовая станция	Г	
2.9	Мини степпер	Г	
2.10	Скамья для пресса	Г	
2.11	Тренажер-манекен	Г	
2.12	Тренажер силовой типа скамья с грифом и дисками	Г	
2.13	Тренажер силовой гиперэкстензия	Г	
2.14	Тренажер силовой парта для бицепса	Г	
2.15	Тренажер 5-ти позиционный многофункциональный	Г	
2.16	Аптечка медицинская	Г	

Методы развития выносливости общей и специальной.

1. Переменный метод.

Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью т.д.

2. Повторный метод.

Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.

3. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.

Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

4. Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.

Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

5. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

6. Интегральный метод.

Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.

4. Методы развития ловкости.

1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

2. Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

3. Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

6. Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса
по физической культуре в тренажерном зале.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (тренажерного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки

			Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Аудивизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Беговая дорожка механическая	Г	
2.2	Стенка гимнастическая	Г	
2.3	Скамейки гимнастические	Г	
2.5	Велотренажер магнитный	Г	
2.6	Силовой центр	Г	
2.7	Тренажер эллиптический	Г	
2.8	Силовая станция	Г	
2.9	Мини степпер	Г	
2.10	Скамья для пресса	Г	
2.11	Тренажер-манекен	Г	
2.12	Тренажер силовой типа скамья с грифом и дисками	Г	
2.13	Тренажер силовой гиперэкстензия	Г	
2.14	Тренажер силовой парта для бицепса	Г	
2.15	Тренажер 5-ти позиционный многофункциональный	Г	
2.16	Аптечка медицинская	Г	

Формы аттестации и виды контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

- Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подач.

- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.
Тактическая подготовка.
- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара.
- выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1

	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1	
	14	6	5	3	2	5	4	2	1	
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1	
	16	7	5	4	3	5	4	3	2	
	17	8	6	4	3	6	4	3	2	
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1	
	16	7	6	4	2	5	3	2	1	
	17	8	7	5	3	6	5	3	2	

Виды контроля: входящая, промежуточная и итоговая диагностики.

Оценочные материалы

- тесты;
- карточки-задания;
- карты (индивидуальные, диагностические).

Проводится мониторинг уровня знаний, умений, навыков, приобретенных обучающимся за учебный год (оценочные материалы, критерии оценки и результаты мониторинга находится в папке у педагога).

Критерии оценки:

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высоки й	выше среднег	средний	низкий	высоки й	выше среднег	средний	низкий
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2

	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
		17	8	6	5	4	6	5	4	3
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

Список литературы для педагога

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
- Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.

Рекомендуемой для обучающихся

- Физкультура и ты. Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская., Минск ИООО «Красико-Принт», 2005г.
- Звезды мирового спорта. В.Н. Пустовойтов, Ростов на Дону «Феникс», 2000г.
- Твое питание и здоровье. Школьный справочник, перевод Т.Л. Шмитовой, Москва «РОСМЭН», 1996г
- Энциклопедия для детей. . М. Аксенова, В. Володин, Аванта, 2005г.
- Букварь здоровья. Л.В. Баль, В.В. Ветрова, Москва, 2001г

Интернет ресурсы:

<https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/>

Тема 3.2. Техника передвижений

<https://www.youtube.com/watch?v=v-IQQyuuz98&t=21s>

Форма контроля: видео ролики, скриншот

4.4. Тактика нападения и защиты

Индивидуальные действия в защите:

<https://www.youtube.com/watch?v=LRajmitlsGM>

<https://www.youtube.com/watch?v=I6xveTCZzS8>

<https://www.youtube.com/watch?v=aU9jg0cAYl4&t=31s>

Индивидуальные действия в нападении:

<https://www.youtube.com/watch?v=aXnuq3kAgak>

<https://www.youtube.com/watch?v=8iAKhQw7KdI>

<https://www.youtube.com/watch?v=nidwWGWJZ8I>