

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Можгинского района
«Александровская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Александровская СОШ»
Е.А.Морозов
Приказ № 163-од от 30.08.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет
Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель:
Николаев Дмитрий Леонидович

д. Трактор, 2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов и на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом директора МБОУ «Александровская СОШ» от 30 августа 2023 года № 163-од).

Физическое воспитание в учреждениях общего образования является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей.

Большой популярностью среди учащихся общеобразовательных учреждений пользуется волейбол. Волейбол – это командная игра, в которой спортсмены стремятся забросить мяч в противоположную сторону площадки. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Во время игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Занимаясь волейболом, учащиеся приобретают необходимые навыки и умения. Овладевают техникой и тактикой нападения, а также защиты.

Направленность программы – физкультурно-спортивная направленность.

Актуальность программы. Краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности предусмотрено проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей, кинопрограмм. Программа углубляет, расширяет знания и укрепляет навыки учащихся по предметам «физическая культура», «биология», «окружающий мир».

Отличительные особенности программы. Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат». Заниматься волейболом может любой учащийся школы без предварительной подготовки.

Уровень сложности программы - стартовый.

Адресат программы. подростки в возрасте от 11 до 16 лет, допущенные врачом

Форма обучения – очная (возможна дистанционная);

Объем программы – 34 часа;

Срок освоения программы – 1 год (34 часа);

Режим занятий – занятия проходят один раз в неделю по одному часу, продолжительность занятия 45 минут

1.2 Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приемами и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола.	1	1	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	
3	Гигиена, предупреждение травматизма	1	1	
4	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	
5	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9
6	Основы техники и тактики игры	10	1	9
7	Контрольные игры и соревнования	4		4
8	Контрольные испытания	4		4
9	Экскурсии. Посещений соревнований.	1		1
10	Итоговое занятие. Рефлексия	1	1	
	Итого	34	7	27

№	Название разделов и тем занятий (содержание, форма занятия)	Кол-во часов	Форма подведения итогов (на раздел)
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола. Техника безопасности.	1	Зачет техники передвижение и остановок
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра «спиной к финишу».	1	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Эстафета «Челночный бег с Кубиками и мячом».	1	
4	Специфика общей физической подготовки. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра «Мяч над головой».	1	Зачет по технике верхней передачи мяча
5	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	1	
6	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	1	

7	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.	1	
8	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол.	1	
9	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	Защита положения о соревнование
10	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол.	1	Зачет по технике нижней подачи и приема мяча
11	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости. Игра «Сумей принять».	1	
12	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Двухсторонняя игра – волейбол.	1	
13	Специальная физическая подготовка. Подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Зачет по технике подачи мяча по зонам
14	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
15	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
16	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	1	Зачет контрольных нормативов
17	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	1	
18	Посещение тренировки в ДЮСШ.	1	Рефлексия
19	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	1	Зачет по тактике игры в нападение (индивидуальные, групповые, командные). Зачет по тактике игры в защите (индивидуальные, групповые, командные).
20	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.	1	
21	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.	1	
22	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	1	
23	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.	1	
24	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра.	1	
25	Специальная физическая подготовка. Тактика нападение (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	1	
26	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	1	
27	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	1	Зачет контрольных нормативов
28	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	1	

29	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	Зачет игры волейбол по правилам
30	Соревнование в группах	1	
31	Соревнование в группах	1	
32	Соревнование в группах	1	
33	Соревнование школьные среди 7-9 х классов	1	
34	Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.	1	
ИТОГО		34	

Содержание учебного плана:

Теоретические занятия – 6(часов)

История возникновения волейбола.

Волейбол – цели и задачи.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия – 27(часов)

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

Совершенствование навыков естественных видов движений;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

Упражнения для туловища и шеи;

Упражнения для мышц ног и таза;

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Практические занятия по технике.

Перемещения и стойке: - стартовая стойка

Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.

Подача мяча: - нижняя прямая, нижняя боковая.

Практические занятия по тактике.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Контрольные игры и соревнования.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Итоговое занятие. Рефлексия – 1(час).

1.3 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

Метапредметные результаты:

- учитывать выделенные тренером ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с тренером;
- адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей, родителей и других людей;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (Приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

База проведения: занятия проходят на базе МБОУ «Александровская СОШ»

1. Учительский ноутбук
2. Мультимедиапроектор
3. Интерактивная доска
4. Интернет

I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	7	5	3	1	6	4	3	1
		12	9	6	4	2	7	5	3	2
		13	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)	10	3	2	1	0	3	2	1	0
		11	5	4	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	4	2	5	4	3	2
	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)	10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	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)	12	4	3	2	1	3	2	1	0
		13	6	5	3	2	5	4	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	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	14	4	3	2	1	3	2	1	0
		15	4	3	2	1	4	3	2	1

	в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	16		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)	14		5	4	3	2	4	3	2	1
15			5	4	3	2	4	3	2	1	
16			7	5	4	2	5	4	3	2	
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	10		7	4	3	1	6	4	3	1
		11		8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	10		4	3	2	1	4	3	1	0
		11		6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12		8	5	3	2	6	4	3	2
		13		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	14		6	5	3	2	5	4	2	1
		15		7	5	4	3	5	4	3	2

заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	16		8	6	4	3	6	4	3	2
б. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	14		5	4	2	1	4	3	2	1
	15		7	6	4	2	5	3	2	1
	16		8	7	5	3	6	5	3	2

Контрольно – измерительные материалы для проведения итогового тестирования

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

1. Что такое физическая культура?

А) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений

Б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития

способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития

В) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов

Г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаливающих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

3. Что является основными средствами физического воспитания?

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

Г) средства закаливания

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

Г) занятий легкой атлетикой

5. Назовите основные физические качества

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...

А) физическое развитие

Б) физическое воспитание

В) физическая культура

Г) комплекс физических упражнений

7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:

А) тактической подготовки

Б) технической подготовки

В) психологической подготовки

8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:

А) правила личной гигиены

Б) психотерапия

В) соблюдение рационального распорядка дня

Г) оптимальные санитарно-гигиенические условия

Д) занятия физическими упражнениями

9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:

А) воспитательной

Б) оздоровительной

В) образовательной

10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

А) гипоксии

Б) гиподинамии

В) гипокинезии

11. Волейбол это...

А) олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков

Б) это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин

В) командная игра с мячом. Соревнование проводится в закрытом помещении или на открытой площадке (размер - 40x20 м, ворота 3x2 метра) между двумя командами 7 на 7 или 11 на 11 игроков. Для игры используют круглый надувной мяч, размер которого составляет 58-60 см в окружности для мужчин и 54-56 см для женщин. Вес мяча - от 425 до 475 г (для мужских сборных) или от 325 до 375 г (для женских команд).

Г) не олимпийский вид спорта, командная игра, целью которой является забить мяч в ворота.

12. Назовите официальную дату рождения волейбола в России:

А) 12 мая 1995 год

Б) 22 сентября 1953 год

В) 28 июля 1923 год

Г) 15 августа 1987 год

13. Что не может делать игрок либеро?

А) участвовать в блоке, подавать, выполнять нападающий удар по мячу, полностью находящемуся выше верхнего края сетки

Б) касаться сетки мячом при ударе

В) участвовать в блоке, делать более четырех касаний

Г) атаковать

14. Замена игрока в волейболе это...

А) акт, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого игрока, который должен покинуть площадку (кроме либеро)

Б) акт, при котором игрок продолжает игру

В) акт, при котором игрок вступает в игру, без разрешения секретаря

Г) акт, при котором игрок покидает площадку и команда остается в меньшинстве.

15. Максимальное количество игроков в команде, одного тренера:

А) 6

Б) 8

В) 9

Г) 12

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

Школа оценки результата:

Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов.

Низкий уровень 0-6 баллов.

Определение уровня физической подготовленности учащихся

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодоленной дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Контр. упражнение	Возраст										Бал-лы
	7 лет	8 лет	9 лет	10лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет	
Бег 30 м, сек	7,6 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,3 и выше	6,2 и выше	6,1 и выше	6,0 и выше	6,0 и выше	0
	5,9-7,5	5,7-7,2	5,4-6,9	5,3-6,5	5,2-6,3	5,1-6,2	5,1-6,1	5,0-6,0	5,0-5,9	4,9-5,9	1
Челночный бег 3x10м, сек	11,7 и выше	11,2 и выше	10,8 и выше	10,4 и выше	10,1 и выше	10,0 и выше	10,0 и выше	9,9 и выше	9,7 и выше	9,7 и выше	0
	10,3-11,6	9,8-11,1	9,4-10,7	9,2-10,3	9,0-10,0	8,9-9,9	8,8-9,9	8,7-9,8	8,6-9,6	8,5-9,6	1
Наклон вперёд, стоя на возвышении, см	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	5 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее	0
	4-8	4-8	5-9	5-9	6-10	6-10	7-11	7-11	8-12	8-12	1
Подтягивание, низкая перекладина, кол-во раз	2 и ниже	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	6 и ниже	0
	3-11	4-13	4-14	5-15	5-15	5-16	6-17	6-18	6-19	7-20	1
Шестиминут. бег, количество метров	500 и менее	550 и менее	600 и менее	650 и менее	700 и менее	750 и менее	800 и менее	850 и менее	900 и менее	900 и менее	0
	501-899	551-949	601-999	651-1049	701-1099	751-1149	801-1199	851-1249	901-1299	901-1299	1
Прыжок в длину с места	85 и ниже	90 и ниже	100и ниже	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже	150 и ниже	170 и ниже	180 и ниже	0
	85	90	100	110	120	130	140	150	170	180-190	1

2.5. Методические материалы

- особенности организации образовательного процесса – очно.
- формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая, коллективная;
- формы организации учебного занятия - беседа, игра

– *методы обучения* (словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, игровой и др.) *и воспитания* (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

– *алгоритм учебного занятия* –

Занятия проводятся следующим образом:

1. Приветствие, проверка готовности к занятию.
2. Знакомство с темой, объяснение материала.
3. Постановка задачи и выдача задания.
4. Выполнение задания.
5. Обсуждение и подведение итогов, рефлексия.

В течение занятия педагог контролирует процесс, помогает исправить ошибки и комментирует их, чтобы ребенок понял, в чем трудность или что он сделал не так. Также необходима не только критика, но и поощрение, похвала для стимулирования положительных эмоций, стремления сделать работу лучше, а значит стараться.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Основные задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- Организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования детей и обучающейся молодежи;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Приоритетные направления в организации воспитательной работы

- Гражданско-патриотическое: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.
- Духовно-нравственное формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.
- Художественно-эстетическое играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.
- Физическое содействует здоровому образу жизни, здоровьесбережению обучающихся.
- Трудовое и профориентационное формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет творческие способности и профессиональные направления школьников.

№	Название мероприятия	сроки
1	Соревнования районные по волейболу	октябрь-ноябрь

2	Чаепитие “Новый год на носу”	декабрь
3	Районные соревнования по волейболу	февраль март
4	Чаепитие “Женский день-8 марта”	март
5	Турнир “Окончание года”	май

2.7. Список литературы

Для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 1. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Для учащихся:

Интернет ресурсы:

<https://www.youtube.com/watch?v=eqBeiThVcbA> Правила игры в волейбол

<https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs> Мастер-класс как принимать мяч

