

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом Совете  
МБОУ «Белогорская ООШ»  
Протокол № 4 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»  
*Кузнецова* Е.Т. Кузнецова/  
Приказ № 118 от 01.09.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся 6-15 лет

Срок реализации 1 год

п.Белогорский  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1.	Пояснительная записка .....	3
1.2.	Цель и задачи .....	4
1.3.	Планируемые результаты.....	4
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1.	Учебный план .....	5
2.2.	Календарный учебный график .....	5
2.3.	Рабочие программы.....	6
2.4.	Методические материалы .....	12
<b>3.</b>	<b>Материально-техническое оснащение</b>	12
<b>4.</b>	<b>Комплекс форм аттестации</b>	
4.1.	Формы аттестации .....	13
4.2.	Оценочные материалы .....	13
<b>5.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	
5.1	I часть. Теоретическая.....	17
5.2	II часть. Практическая.....	19
5.3.	Контрольные нормативы.....	20
<b>6.</b>	<b>Список литературы .....</b>	<b>22</b>

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – Программа) послужили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Целесообразность и 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. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. 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.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная;

практическая; комбинированная; соревновательная.

Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

### **1.2. Цель и задачи программы.**

Цель - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

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

### **1.3. Планируемые результаты.**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять

хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план.

№ п/п	Название программы/модуля	Возраст детей	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	«Пионербол»	6-10 лет	34	3	31
2	«Волейбол»	11-15 лет	34	3	31
<b>Итого по программе:</b>			<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>

### 2.2. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.

Освоение Программы организовано в соответствии с календарным учебным графиком

МБОУ «Белогорская ООШ» на 2023-2024 учебный год:

1. Начало учебного года – 1 сентября 2023 года

Окончание учебного года – 31 мая 2024 года

2. Продолжительность учебного года:

1 класс – 33 учебные недели

2-11 классы – 34 учебные недели

3. Сроки проведения промежуточной аттестации:

Сроки проведения промежуточной аттестации - с 25 по 29 мая 2024г.

## 2.3. Рабочая программа

### Рабочая программа по курсу «Пионербол»

Программа разработана для детей младшего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 1 раз в неделю с нагрузкой 1 часа.

Курс рассчитан на 34 часа (в том числе, теоретические занятия – 3 практические занятия – 31)

#### 1. Учебно-тематический план по курсу «Пионербол»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Общее	Практ.	Теор.
1.	ИОТ № 046. ИОТ № 053. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	0	1
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей» Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	1	1	
3.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	1	1	
4.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	1	1	
5.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	1	1	
6.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
7.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по	1	1	

	упрощённым правилам.			
8.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
9.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
10.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
11.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом	1		1
12.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	
13.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
14.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
15.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	1	
16.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	1	
17.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	1	
18.	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
19.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	1	1	
20.	Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1	1	
21.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
22.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	1	
23.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	1	1	
24.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1	1	
25.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие силовых способностей. Игра	1	1	

26.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	1	1	
27.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча в падении. Передача мяча.	1	1	
28.	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	1	1	
29.	Действия игроков в защите.	1		1
30.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите. Формирование навыков командных действий	1	1	
31.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	1	1	
32.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1	1	
33.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами. Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	1	1	
34.	Закрепление тактических действий при выполнении подачи и передач. Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	1	1	
	Итого:	34	31	3

## 2. Содержание программы.

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

### I. Основы знаний:

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

### II. Специальная физическая подготовка:

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

**Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

**Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.



**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

### III. Техничко-тактические приемы.

#### 1. подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

#### 2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

#### 3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

#### 4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

#### 5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

#### 6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

#### 7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### Рабочая программа по курсу «Волейбол»

Программа разработана для детей 5-9 классов

Занятия проводятся 1 раза в неделю с нагрузкой 1 часа.

Курс рассчитан на 34 часа (в том числе, теоретические занятия – 3 практические занятия – 31)

#### 1. Учебно-тематический план по курсу «Волейбол»

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практ.	Теор.
1	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1		1

2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1	1	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	1	
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	1	
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	1	
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	1	
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	1	
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	1	
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	1	
10	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	1	
11	Нижняя прямая	1	1	
12	Верхняя прямая	1	1	
13	Учебная игра Волейбол	1	1	
14	Подача в прыжке	1	1	
15	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	1	
16	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	1	
17	Прием мяча снизу двумя руками	1	1	
18	Прием мяча сверху двумя руками	1	1	
19	Прием мяча, отраженного сеткой	1	1	
20	Совершенствование техники приема мяча.	1	1	
21	Учебная игра Волейбол	1	1	
22	Одиночное блокирование	1	1	
23	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	1	
24	Страховка при блокировании	1	1	
25	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	1	
26	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1		1
27	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	1	
28	Учебная игра Волейбол	1	1	
29	Командные тактические действия в нападении, защите	1	1	
30	Двухсторонняя учебная игра	1	1	
31	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	1	
32	Игры развивающие физические способности	1	1	
33	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	1	
34	Судейство учебной игры в волейбол	1	0	1
35	Игра Волейбол.	1	1	
	Итого:	34	31	3

## 2. Содержание программы.

### **Основные понятия об игре в волейбол.**

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

### **Правила волейбола.**

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

### **Тактическая подготовка игроков.**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

### **Физическая подготовка игроков.**

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

### **Техническая подготовка игроков.**

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

### **Передачи мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

### **Командные действия.**

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### **Приём подачи.**

Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

### **Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.**

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

### **Подача мяча.**

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м. 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

### **Атакующие удары.**

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

### **Игра в защите. Блокирование.**

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

### **Упражнения на развитие прыгучести.**

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

### **Игра в нападении.**

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

**Комплексные технические упражнения.**

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

**Групповые действия волейболистов.**

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

#### 2.4. Методические материалы

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

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 молодежи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

#### Раздел 3. Материально-техническая база

- спортивный зал

- оборудование для игры в баскетбол, волейбол
- спортивные маты- 10 шт.
- обручи-12шт.
- мячи волейбольные-5шт.
- мячи футбольные-5шт.
- мячи баскетбольные-5шт.
- спортивный конь-1шт.
- гимнастические перекладины-1шт.
- спортивные коврики-15шт.

## Раздел 4. Комплекс форм аттестации

### 4.1. Форма аттестации.

Контрольные нормативы.

### 4.2. Оценочные материалы.

#### Контрольно-переводные нормативы

1 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

2 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта	без учёта	без учёта	без	без	без

		времени	времени	времени	учёта времени	учёта времени	учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

3 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

4 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70

Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, класс	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

	(из 3 попыток)							
	2.Нападающий бросок со второй линии	10	1	-	-	1	-	-
	(из 5 попыток)	11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

*Н - низкий показатель;*

*С - средний показатель;*

*В - высокий показатель;*

### Раздел 5. Промежуточная аттестация.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся, а именно: уровни физического развития, функциональных возможностей, технической, теоретической подготовленности, двигательной активности, показателей здоровья. Промежуточная аттестация является показателем усвоения знаний и умений учащихся за учебный год.

Контрольные испытания представлены разных видов и типов. Практически все они направлены на оценку физического развития, функционального состояния,



морфологических изменений.

Промежуточная аттестация проводится в два этапа: теоретический и практический.

Теоретический этап проводится в форме теста. Учащимся предлагается выбрать верные ответы из предложенных утверждений.

Критерии оценивания:

Оценка 5 выставляется, если учащийся ответил на все вопросы теста верно;

Оценка 4 выставляется, если учащийся ответил верно на 10-15 вопросов теста;

Оценка 3 выставляется, если учащийся ответил верно на 0-9 вопросов теста ;

Оценка 2 - не предусмотрена.

Практический этап оценивается на основе визуальных наблюдений.

Учащиеся должны освоить (выполнять) технику движений на оценку «5», «4», «3», отрицательные оценки исключены.

Критерии оценивания: «отлично» ученик получает тогда, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко выполняя предложенное количество раз;

«хорошо» - когда движение и количество движений выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движений;

«удовлетворительно» - когда он совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению техники движений, или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения;

«неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения. Данная оценка не выставляется, чтобы не формировать у ученика отрицательного отношения к тестированию в частности, и к игре в волейбол в целом.

## 5.1. I часть. Теоретическая.

### Вопрос 1

Сколько человек в одной команде могут одновременно находиться на площадке?

**Варианты ответов**

- 5
- 6
- 7
- 8

### Вопрос 2

Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется?

**Варианты ответов**

- передача
- прием
- подача
- бросок

### Вопрос 3

Какой термин относится к волейболу?

**Варианты ответов**

- фол
- угловой
- пенальти
- блок

**Вопрос 4**

В волейболе при блокировании переносить руки на сторону соперника:

**Варианты ответов**

- можно
- нельзя
- можно при условии, что это не мешает игре соперника

**Вопрос 5**

Волейбол с английского означает ...

**Варианты ответов**

- летающий мяч
- через сетку мяч
- рука-мяч
- сетка-мяч

**Вопрос 6**

Какую роль в волейболе играет либеро?

**Варианты ответов**

- защитника
- доигровщика
- блокирующий

**Вопрос 7**

До сколько очков играется волейбольная партия?

**Варианты ответов**

- 22
- 25
- 20
- 16

**Вопрос 8**

При подаче мяча, сколько максимум касаний может сделать принимающая мяч команда?

**Варианты ответов**

- 3
- 4
- 5
- 2

**Вопрос 9**

Вход на спортивную площадку разрешен ...

**Варианты ответов**

- после свистка судьи
- по команде тренера
- в любой момент игры

**Вопрос 10**

Выход занимающихся из спортивного зала после тренировки возможен:

**Варианты ответов**

- после разрешения тренера
- по окончании комплекса упражнений

**Вопрос 11**

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

**Варианты ответов**

- после свистка судьи
- по желанию любого участника игры
- по необходимости

**Вопрос 12**

Каких подач не существует в волейболе:

### **Варианты ответов**

- верхняя подача
- подача с руки
- боковая подача
- нижняя подача

### **Вопрос 13**

Размер волейбольной площадки:

### **Варианты ответов**

- 9x18
- 8x18
- 9x16

### **Вопрос 14**

Высота мужской волейбольной сетки:

### **Варианты ответов**

- 2,43
- 2,40
- 2,50

### **Вопрос 15**

Высота женской волейбольной сетки:

### **Варианты ответов**

- 2,24
- 2,20
- 2,27

## **5.2. II часть. Практическая.**

1. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, выполняется в 5, 6 классах на волейбольной площадке 9x9 метров. Учащиеся 7, 8 классов задание выполняют на волейбольной площадке 6x9 метров. Учащиеся 9-11 классов задание выполняют в кругу  $d=3$  метра.
2. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, учитывается количество и качество технических действий.
3. Передачи мяча сверху двумя руками в стену на расстоянии не менее 1 метра: учащиеся 5-6 классов выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7-8 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, учащиеся 9-11 классов выполняют передачу на высоту на 3-4,5 метра с точностью попадания в мишень  $d=100$  см.
4. Передачи мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии не менее 1 метра: учащиеся 5-6 классов выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7-8 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, учащиеся 9-11 классов выполняют передачу на высоту на 3-4,5 метра с точностью попадания в мишень  $d=130$  см.
5. Передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3-7 метров:  
учащиеся 5-6 классов - на волейбольной площадке между партнерами расстояние 3-4 метра; учащиеся 7-8 классов - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-4 метра; учащиеся 9-11 классов - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-5 метров.
6. Приём волейбольного мяча снизу двумя руками после подачи партнёра.

Оценивается правильный выход к мячу с точной передачей волейбольного мяча в зону № 3 или в зону № 2: учащиеся 5-6 классов - оценка «3» - ловля мяча, оценка «4» - приём мяча, оценка «5» - приём мяча.

Из пяти приёмов оцениваются только те мячи-подачи, которые достигли принимающего.

7. Нижняя прямая подача мяча.

Учащиеся 5 классов - пять попыток, расстояние от сетки 3 метра; учащиеся 6 классов - пять попыток, расстояние от сетки 4-5 метров; учащиеся 7 классов - пять попыток, расстояние от сетки 6-9 метров;

8. Верхняя прямая подача мяча.

Пять попыток. Подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки для юношей. Для девушек 6 метров от волейбольной сетки.

9. Нападающий удар из зоны №4 с передачи партнера из зоны №3.

Учащиеся 5-6 классов выполняют разбег с 2 шагов, наскок (правой, левой стопорящий шаг), выпрыгивание, бросок волейбольного мяча через сетку (из 5 бросков: 1 раз - оценка «3», 2 раза - оценка «4», 3 раза - оценка «5»). Оценивается техника и количество попаданий волейбольного мяча в гимнастический мат, либо обруч. Учащиеся 7-8 классов выполняют разбег, наскок, удар по мячу наброшенному партнёром на высоту 1,5-2 метра.

**5.3. Контрольные нормативы по волейболу,  
основы технической подготовки учащихся МБОУ «Белогорская ООШ»**

Наименование теста	класс	«5»		«4»		«3»	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нижняя	V	8	8	6	6	4	4
	VI	9	9	7	7	4	4
	VII	10	10	8	8	5	5
	VIII	11	11	9	9	5	5
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	2	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
Верхняя	V	8	8	6	6	4	4
	VI	9	9	7	7	4	4
	VII	10	10	8	8	5	5
	VIII	11	11	9	9	5	5
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	8	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
Верхняя	V	6	6	4	4	2	2
	VI	7	7	4	4	3	3
	VII	10	10	8	8	5	5

	VIII	11	11	9	9	5	5
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	8	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
Нижняя	V	6	6	4	4	2	2
	VI	7	7	4	4	3	3
	VII	9	9	6	6	3	3
	VIII	10	10	6	6	4	4
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	e	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
Верхняя передача мяча в	V	4	4	3	3	2	2
	VI	5	5	3	3	2	2
	VII	10	10	8	8	5	5
	VIII	11	11	9	9	5	5
	IX	5	5	3	3	2	2
	X	5	5	3	3	2	2
	XI	6	6	4	4	3	3
Прием	V	3	3	2	2	1	1
	VI	3	3	2	2	1	1
	VII	3	3	2	2	1	1
	VIII	3	3	2	2	1	1
	IX	3	3	2	2	1	1
	X	3	3	2	2	1	1
	XI	3	3	2	2	1	1
Нижняя прямая подача	V	3	3	2	2	1	1
	VI	3	3	2	2	1	1
	VII	3	3	2	2	1	1
Верхняя прямая подача	VIII	3	3	2	2	1	1
	IX	3	3	2	2	1	1
	X	3	3	2	2	1	1
	XI	3	3	2	2	1	1

#### **Раздел 6. Список литературы.**

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
2. Справочник учителя физической культуры.
3. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство. Просвещение 2001 год.