

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рослятинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО:

Протокол заседания  
педагогического совета

№ 12 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Рослятинская СОШ»

Красикова Л.Н.

Приказ № 12 от 29.08.2025



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

физкультурно-спортивной направленности

Уровень: базовый

Возраст: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

учитель физической культуры

Крюкова Алена Алексеевна

с. Рослятино

2025-2026 учебный год

## Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с учетом требований основных государственных и ведомственных нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с последующими изменениями)
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3) (с изменениями)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Концепция развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (постановление Правительства ВО от 15.06.2021 №626)
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области (приказ Департамента образования ВО от 22.09.2021 № 20-0009/21)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467)
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Рослятинская средняя общеобразовательная школа» (приказ Управления образования администрации Бабушкинского муниципального района Вологодской области от 23.01. 2023 г. № 31)

**Язык обучения:** русский

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на потребность в бережном отношении к своему здоровью и физическому состоянию, целостного развития физических и психических качеств, организации здорового образа жизни.

**Актуальность программы, педагогическая целесообразность** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

**Новизна и отличительные особенности программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения,

использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей и молодежи к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

**Задачи:**

- Освоить знания о физической культуре и спорте, истории и современного развития, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Воспитывать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Воспитательный компонент программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) «Волейбол» направлена на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, стойкого интереса к занятиям

**Уровень сложности:** базовый

**Возраст детей,** участвующих в реализации программы: 11-18 лет.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 4 часа в неделю, 136 часов в год.

**Форма обучения:** очная, с применением дистанционных технологий обучения.

**Формы занятий:** командные соревнования, парное обучение, индивидуальная форма обучения, соревнования, беседы, практические занятия, сдача нормативов, подвижные игры, товарищеские встречи.

**Планируемые результаты:**

**Личностными** результатами программы является формирование следующих умений:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметными** результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1.РегулятивныеУУД:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и ее достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности.

**2. Познавательные УУД:**

- овладевать широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

### 3. Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

- учиться выполнять различные роли в группе.

**Предметными результатами программы** является выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастом; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

### Формы подведения итогов реализации программы

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся с целью определения степени достижений результатов обучения и получение сведений для совершенствования программы и методов обучения.

*Текущий контроль* может осуществляться в следующих формах: участие в соревнованиях школьного уровня, в спортивных состязаниях.

*Итоговый контроль*: аттестация в форме соревнований среди сборных команд школ района.

## Раздел 2. Содержание программы

### Учебный план

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Формирование группы. Вводное занятие. Основы командной игры «Волейбол». Инструктаж по ТБ	2	2	-	Бесед
2	Техника игры	44	10	34	Тести задан набл
3	Тактика игры	44	6	38	Тести задан набл

4	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	30	2	28	Конт Вход норм
5	Контрольные испытания	6		6	Бесед Прак
6	Соревнования	8		8	Конт трени Подв Взаим
7	Итоговое занятие	2		2	Опро
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>20</b>	<b>116</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Формирование группы (2 часа)

**Теория (2ч.)** Инструктаж по ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание. Цели и задачи 1 года обучения. Сведения об истории возникновения игры волейбол. Знакомство с общеобразовательной программой. Беседа с детьми и анкетирование родителей. Приём заявлений и медицинских допусков. Формирование списка учащихся.

#### Раздел 2. Техника игры (44 часа)

**Теория (10ч.)** Общие основы волейбола. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Правила игры в волейбол. Техника выполнения нижнего приема. Передвижения в стойке. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Техника выполнения верхнего приема. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча.

**Практика (34ч.)** Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения

#### Раздел 3. Тактика игры (44 часа)

**Теория (6ч.)** Индивидуальные действия. Нападающий удар задней линии. Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

**Практика (38ч)** Обучения тактике нападающих ударов. Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение технике передачи в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Обучение тактике подач, подач в прыжке СФП, индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

#### **Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП) (30 часов)**

**Теория (2ч.)** Правила разминки. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

**Практика (28ч.)** Подвижные игры с предметами. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки). Акробатические упражнения. Упражнения на развитие прыгучести (приседания, разнообразные виды прыжков). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты (различные виды беговых упражнений, эстафеты). Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

#### **Раздел 5. Контрольные испытания (6 часов)**

**Практика (6ч)** Упражнения – тесты.

#### **Раздел 6. Соревнования (8 часов)**

**Практика (8ч)** Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

#### **Раздел 7. Итоговое занятие (2 часа)**

**Практика (2ч)** Подведение итогов 3-го года обучения. Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы. Игра.

### **Календарный учебный график**

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	
-------	------	------------------	---------------	------------------	--------------	--

		занятия				
<b>Раздел 1. Формирование группы (2 часа)</b>						
1		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Лекция, беседа</b>	<b>2</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	
<b>Раздел 2. Техника игры (44 часа)</b>						
2		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Лекция, беседа</b>	<b>2</b>	<b>Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра.</b>	
3		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>Прием мяча снизу, передача сверху. Игра.</b>	
4		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>Прием мяча снизу, передача сверху. Игра.</b>	
5		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>Прием и передача мяча сверху. Игра</b>	
6		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>Прием и передача мяча сверху. Игра.</b>	
7		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия, применение дистанционных средств обучения</b>	<b>2</b>	<b>Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра.</b>	
8		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра.</b>	
9		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>Передача мяча в парах сверху. Учебная игра.</b>	
10		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>Передача мяча в парах сверху. Учебная игра.</b>	
11		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>Передача мяча в парах сверху. Учебная игра.</b>	
12		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>Передача мяча в парах сверху. Учебная игра.</b>	
13		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>Передача мяча в парах сверху. Учебная игра.</b>	
14		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.</b>	
15		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.</b>	
16		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>Боковая подача. Прием поддачи. Учебная игра.</b>	
17		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>Боковая подача. Прием поддачи. Учебная игра.</b>	

18		15:30-16:10 16:20-17:00	Лекция, беседа	2	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.
19		15:30-16:10 16:20-17:00	Лекция, беседа	2	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.
20		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.
21		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.
22		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
23		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
<b>Раздел 3. Тактика игры (44 часа)</b>					
24		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
25		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
26		15:30-16:10 16:20-17:00	Лекция, беседа	2	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра.
27		15:30-16:10 16:20-17:00	Лекция, беседа	2	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра.
28		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.
29		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.
30		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.



31		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	
32		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
33		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
34		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	
35		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
36		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	
37		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар Сильнейшей рукой. Учебная игра.	
38		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	
39		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	
40		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
41		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
42		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические занятия</b>	<b>2</b>	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
43		<b>15:30-16:10 16:20-17:00</b>	<b>Групповые и теоретические</b>	<b>2</b>	Влияние физических упражнений на организм	

			занятия		занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	
44		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	
45		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	
<b>Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП) (30 ч)</b>						
46		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Дыхательная гимнастика.	
47		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	
48		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.	
49		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.	
50		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Акробатические упражнения.	
51		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Выполнение гимнастических упражнений.	
52		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Выполнение гимнастических упражнений.	
53		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Прыжки в длину с разбега.	
54		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Метание гранаты в цель на дальность.	
55		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Упражнения на ловкость. Перехват, вырывание, забивание мяча.	
56		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Упражнения на ловкость. Перехват, вырывание, забивание мяча.	
57		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Упражнения на гибкость.	
58		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Упражнения на быстроту.	
59		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Упражнения на выносливость.	

			занятия			
60		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.	
<b>Раздел 5. Контрольные испытания (6 часов)</b>						
61		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	
62		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Контрольные нормативы.	
63		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Контрольные нормативы.	
<b>Раздел 6. Соревнования (8 часов)</b>						
64		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Спортивные игры.	
65		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Соревнования-поединки (быстрота, ловкость, гибкость).	
66		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Соревнования «Веселые старты».	
67		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Спортивные состязания.	
<b>Раздел 7. Итоговое занятие (2 часа)</b>						
68		15:30-16:10 16:20-17:00	Групповые и теоретические занятия	2	Итог.	

#### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия и методическое обеспечение реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивная площадка, мячи волейбольные, баскетбольные и набивные, волейбольная сетка.

**Кадровое обеспечение реализации программы:** Реализацию программы осуществляет Крюкова Алена Алексеевна, педагог-психолог. Сопровождение группы дополнительным педагогом программой не предусмотрено.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:** предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности занятий.

## Раздел 5. Формы контроля и оценочные материалы

**Формой итогового контроля является товарищеские соревнования.**

Формы подведения промежуточных итогов: для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме товарищеских соревнований. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях.

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: стартовый уровень - внутришкольные соревнования по волейболу.

### Контрольные нормативы по физической и технической подготовки (на конец учебного года)

#### Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытания)	девочки
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,0
2	Бег 30 м (6*5) (с)	11,9
3	Прыжок в длину с места (см)	150
4	Прыжок вверх, отталкиваясь 2мя ногами с разбега (см)	35
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы 2мя руками: Сидя (м)	5,0
	В прыжке с места	7,5

#### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	
1	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4	
2	Подача верхняя прямая в пределы площадки	
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	
5	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	

## **Раздел 6. Список литературы и медиаресурсов**

1. Видякин, М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/«Просвещение», 1989 – Волгоград: учитель. – 2006.
2. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М. – 1978.
3. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист. - М. – 1988.
4. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана. – М. – 1998.
5. Марков, К. К. Тренер - педагог и психолог. – Иркутск. – 1999.
6. Фидлер, М. Волейбол/М. – 2002.
7. Фурманов, А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве/М. – 1992.
8. Система подготовки спортивного резерва. - М. – 1999.
9. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М. – 1995.
10. Энциклопедия «Аванта+». – 2006.

### **Медиаресурсы:**

<https://multiurok.ru/> Образовательная площадка для учителей.

<https://infourok.ru/> Образовательный Интернет-проект.

<https://volley.ru/> Всероссийская федерация волейбола.