

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Ершова Саратовской области  
им. Героя Советского Союза Зуева М.А.»

**ПРИНЯТА**

на заседании  
педагогического совета  
МОУ «СОШ № 2 г. Ершова  
Саратовской области им. Героя  
Советского Союза Зуева М.А.»

Протокол № 16 от «21» апреля 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МОУ «СОШ № 2 г. Ершова  
Саратовской области им.  
Героя Советского Союза  
Зуева М.А.»

Тихова Ю.А.

Приказ № 170 от «21» апреля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно- спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Громова Татьяна Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

г. Ершов, 2023 г.

## РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 г.Ершова Саратовской области» (Далее – МОУ «СОШ № 2 г.Ершова») разработана в рамках **физкультурно – спортивной направленности** в соответствии:

- «Закон об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629)
- «Правила персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области, п.53» (утверждённые приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 г., от 12.08.2020 г.)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей МОУ «СОШ №2 г. Ершова Саратовской области им. Героя Советского Союза Зуева М.А.» и реализуется в очной форме.

Так как в течение учебного года возникает непреодолимая сила или форс-мажор - обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия, и прочее), не позволяющее осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий.

**Актуальность программы** заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей волейболу резко увеличился и продолжает увеличиваться в Ершовском муниципальном районе. Волейбол является основным средством физического воспитания детей.

**Новизна** программы основана на постепенном и последовательном прохождении всех этапов тренировочного процесса. Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке.

Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Обучающий материал представлен в традиционной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, патриотизма, дисциплинированности и трудолюбия. В тренировочном процессе у ребят формируется потребность в систематических занятиях, физическим упражнениям, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. В программу включен раздел «Наставничество», его форма - «обучающийся-обучающийся», который способствует достижению лучших образовательных результатов, помогает развитию коммуникационных, лидерских навыков, обмену знаниями и умениями для достижения целей, адаптации к новым условиям обучения.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что она позволяет в условиях дополнительного образования через тренировочные занятия расширить возможности образовательной области «Физической культуры». Программа ориентирована на развитие спортивного мастерства, потенциала и физических способностей обучающихся. Содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков, как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся.

**Адресат программы, возрастные особенности.** Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 14 до 17 лет при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося и на основе письменного заявления родителей.

**Возрастные особенности детей 14-17 лет.** Этот возраст характерен периодом бурного роста и развития организма детей. Вес тела увеличивается на 4-5 кг, рост на 4-8 см, окружность грудной клетки - на 2-5 см в год. Происходит завершение образования костей, интенсивное срастание костей таза, формирование изгибов позвоночника, уменьшается хрящевое кольцо межпозвоночных суставов. Особенно быстро растут кости рук и ног, за счет чего несколько нарушается координация движений подростка. Вес тела возрастает не только вследствие изменения его длины, но во многом и в результате увеличения мышечной массы. При этом у мальчиков развиваются преимущественно мышцы верхних конечностей, у девочек - туловища. У девочек относительная сила уменьшается, так как изменение веса тела оказывается более значительным, чем сила мышц. Вот почему школьницы этого возраста с трудом осваивают упражнения в висах и упорах, лазании и прыжках. У подростков увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем сердца, несколько уменьшается частота пульса, а развитие вегетативной нервной системы и регуляторных функций приводит к снижению частоты дыхания. Организм детей этого возраста отличается способностью быстро настраиваться на предстоящую работу, что объясняется большой подвижностью нервных процессов.

В подростковом периоде возможны нарушения в выполнении координированных движений, угловатость действий. Объясняется это тем, что рост костей опережает развитие мышц, и перестройкой механизмов.

Занятия проводятся с группой детей в количестве от 15 до 20 человек.

**Сроки и объем реализации программы.** Данная программа рассчитана на 1 учебный год, объем программы 144 часа.

**Режим занятий.** Занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность академического часа - 45 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель.** Развитие физических способностей обучающихся по средствам игры в волейбол.

**Задачи.**

**Обучающие:**

- учить правилам игры в волейбол;
- учить приемам техники игры и тактическим действиям в нападении и защите;
- учить друг друга играть в связке;
- учить двигательным действиям и их сочетаниям.

**Развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- формировать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям волейболом;
- воспитывать чувства коллективизма, умения работать в команде, дисциплинированности, корректности и требовательности к самому себе.

## **1.3.Планируемые результаты**

В результате освоения программы обучающиеся должны:

**Знать:**

**Предметные результаты:**

- правила игры в волейбол;
- приемы техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- навыки игры волейбола.

**Уметь:**

- применять полученные умения и навыки на практике;
- уметь играть по правилам игры волейбол;
- уметь играть в связке.

В результате обучающиеся должны получить:

**Метапредметные результаты:**

- созданы условия для учебно-тренировочных занятий, для развития координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости;
- сформированы навыки соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- созданы условия для формирования морально-волевых качеств.

**Личностные:**

- сформирован устойчивый интерес и привычка к систематическим занятиям волейболом;

- сформировано командное мышление, командное поведение, дисциплинированность.

#### 1.4. Содержание программы

##### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

| № п/п   | Перечень разделов и тем  | Количество часов   |        |          | Формы контроля                               |
|---|--|--------------------|--------|----------|--|
|   |  | Общее кол-во часов | Теория | Практика |  |
| <b>I. Вводная часть - 4 часа</b>  |  |                    |        |          |  |
| 1   | Вводное занятие «История развития волейбола». Становление волейбола как вида спорта. | 4                  | 4      | -        | Тестирование (очно/дистанционно)             |
| <b>II раздел. Общая физическая подготовка (ОФП) - 28 часов</b>  |  |                    |        |          |  |
| 1   | ОФП с инвентарем индивидуально   | 14                 | 2      | 12       | Нормативы, тест онлайн (очно/дистанционно)   |
| 2   | ОФП с инвентарем с партнером   | 14                 | 2      | 12       | Нормативы, тест онлайн (очно/дистанционно)   |
| <b>III. Раздел. Специальная физическая подготовка (СФП) - 22 часа</b>   |  |                    |        |          |  |
| 1   | Развитие специальных физических качеств  | 22                 | 2      | 20       | Игра (очно/дистанционно)                     |
| <b>IV. Раздел. Техническая подготовка. - 24 часа</b>  |  |                    |        |          |  |
| 1   | Освоение техники приемов и передач мяча  | 8                  | 1      | 7        | Контрольные упражнения (очно/дистанционно)   |
| 2   | Освоение техники подачи мяча и приема подач  | 8                  | 1      | 7        | Контрольные упражнения (очно/дистанционно)   |
| 3   | Освоение техники прямого нападающего удара   | 8                  | 1      | 7        | Контрольные упражнения (очно/дистанционно)   |
| <b>V. Раздел. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия - 28 часов</b> |  |                    |        |          |  |
| 1   | Овладение тактикой игры в нападении  | 14                 | 2      | 12       | Игра, интерактивная игра (очно/дистанционно) |
| 2   | Овладение тактикой игры в защите   | 14                 | 2      | 12       | Игра (очно/дистанционно)                     |

| <b>VI. Раздел. Интегральная подготовка – 20 часов</b>                      |  |                  |           |            |  |
|--|--|------------------|-----------|------------|--|
| 1  | Овладение игрой                          | 10               | 1         | 9          | Соревнование (очно/дистанционно)                             |
| 2  | Развитие психомоторных способностей      | 10               | 1         | 9          | Игра с заданиями (очно/дистанционно)                         |
| <b>VII. Раздел. Участие в соревнованиях, судейская практика – 18 часов</b> |  |                  |           |            |  |
| 1  | Овладение организаторскими способностями | 14               | 2         | 12         | Учебно-тренировочные игры, соревнования. (очно/дистанционно) |
| 2  | Контрольные нормативы                    | 4                | 1         | 3          |  |
| <b>Итого</b>   |  | <b>144 часов</b> | <b>22</b> | <b>122</b> |  |

## Содержание учебного плана дополнительной образовательной программы «Волейбол»

### I. Вводная занятие (4 часа).

#### 1. История развития волейбола. Становление волейбола как вида спорта..

**Теория**(очно/дистанционно) Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим. История развития волейбола. Общие основы волейбола. Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола. Правила игры в волейбол.

**Практические занятия.** Анкетирование/онлайн анкетирование.

### II раздел. Общая физическая подготовка (ОФП) - 28 часов

#### 1. ОФП с инвентарем индивидуально

**Теория** (очно/дистанционно) Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Режим дня спортсмена.

**Практика** Упражнения с различным инвентарем индивидуально и с партнерами на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость). Нормативы, тест онлайн.

#### 2. ОФП с инвентарем с партнером

**Теория** (очно/дистанционно) Выполнение общеразвивающих, на выносливость, на прыгучесть, силовые, скоростные упражнения. Гигиенические требования к спортсмену.

**Практика** Упражнения с различным инвентарем индивидуально и с партнерами на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость). Нормативы, тест онлайн.

### III. Раздел. Специальная физическая подготовка (СФП) - 22 часа

#### 1. Развитие специальных физических качеств.

**Теория** (очно/дистанционно) Выполнение специальных упражнений.

**Практика** Упражнения на развитие специальных физических качеств. Игра/интерактивная игра.

### IV. Раздел. Техническая подготовка. (24 часов)

### **1. Освоение техники приемов и передач мяча.**

**Теория** (очно/дистанционно). Правила игры в волейбол.

**Практика.** Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте

Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Игра в связке «ученик»- «ученик». Контрольные упражнения(онлайн упражнения) .

### **2. Освоение техники подачи мяча и приема подач.**

**Теория** (очно/дистанционно). Правила игры в волейбол. Судейство.

**Практика.** Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Контрольные упражнения/онлайн упражнения.

### **3. Освоение техники прямого нападающего удара.**

**Теория** (очно/дистанционно) Правила игры. Правила применения тактических и технических действий игры волейбол

**Практика** (очно/дистанционно) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

## **V.Раздел. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия. (28 часов)**

### **1. Овладение тактикой игры в нападении.**

**Теория** (очно/дистанционно). Комбинации «волна», «взлет», «эшелон», «крест».

**Практика.** Групповые действия – взаимодействие игроков зоны

6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Игра, интерактивная игра

### **2. Овладение тактикой игры в защите.**

**Теория** (очно/дистанционно) Что такое «защита углом»

**Практика.** Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

## **VI.Раздел. Интегральная подготовка. (20 часов)**

### **1. Овладение игрой.**

**Теория** (очно/дистанционно) Правила игры «Волейбол»

**Практика.** Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Онлайн игра

### **2. Развитие психомоторных способностей.**

**Теория** (очно/дистанционно) Правила игры «Волейбол»

**Практика.** Соревнования, турнир по волейболу

## **VII.Раздел. Участие в соревнованиях, судейская практика.(18 часов)**

### **1. Овладение организаторскими способностями.**

**Теория**(очно/дистанционно) Заполнение протоколов соревнований, жеребьевка, правила игры.

**Практика** Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований. Проведение разминки тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные игры, соревнования./онлайн игра

### **1.5. Формы контроля и их периодичность.**

Одно из главных условий успеха обучения детей и развития их физических способностей это индивидуальный подход к каждому ребенку. Для этой цели используются следующие **формы подведения итогов** реализации программы: открытые занятия для родителей, тренеров, педагогов и обучающихся, товарищеские встречи, соревнования по волейболу различного уровня. Умения и навыки проверяют во время соревнований, в организации и проведении судейства соревнований.

Подведение итогов (контроль) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеобразовательной программы является уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития обучающихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

## **РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».**

### **2.1. Методическое обеспечение.**

Обучение проводится и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное использование материала. Для реализации программы используются методические материалы: учебно-тематический план; методическая литература для педагогов и обучающихся; ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий.

**Формы организации образовательного процесса** подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Программой предусмотрены групповые и индивидуальные, электронная (дистанционная) формы.

Для решения образовательных задач используются методы, приёмы и педагогические технологии обучения.

**Методы** наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей.

Практические методы основаны на активной деятельности самих обучающихся:

- метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения;

- ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и технических элементов. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных технико-тактических элементов;



- игровой метод. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения;

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на обучающихся.

Так например «наставничество» форма - «обучающийся-обучающийся» способствует достижению лучших образовательных результатов, помогает развитию коммуникационных, лидерских навыков, обмену знаниями и умениями для достижения целей, адаптации к новым условиям обучения

Также используются психологические и социологические методы, проведение анкетирования, психологических тестов для выявления индивидуальных личностных качеств ребёнка:

- упражнение - многократное выполнение задаваемых действий, доведение их до автоматизма. Результатом упражнения является формирование устойчивых качеств личности;

- метод стимулирования - в основе лежит формирование у детей осознанных побуждений к достижению определённой цели. Поощрение – как положительная оценка деятельности ребёнка способствует положительному закреплению навыков, наказание в виде замечания, также должно использоваться для предупреждения нежелательных поступков и поведения ребёнка;

- метод мотивации, способствует созданию на занятиях ситуации успеха обучающихся (совет, настрой, презентация);

- метод воспитывающих ситуаций (ситуация свободного выбора) - в определённой ситуации предоставляется возможность самостоятельно решить определённую проблему, используется форма самоконтроля и взаимооценки;

- метод внушения, данный метод воздействует на эмоциональную сферу и формирует у ребёнка определённые навыки в управлении своими эмоциями и чувствами (положительное воздействие - настрой слова, разъяснение, мимика и жесты).

**Приёмы:** показ способов и действий, пояснение, объяснение, введение элементов соревнования, работа в дистанционной оболочке.

**Педагогические технологии:** информационно-коммуникативные технологии, технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

## **2.2. Условия реализации программы** **Материально-техническое обеспечение.**

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале с разметкой волейбольной площадки. Для занятий используется:

- волейбольная сетка;
- тренажер для отработки нападающего удара;
- волейбольный мяч (15 шт.);
- набивной мяч (3 шт.)
- гимнастические скакалки (15 шт.);
- гимнастические скамейки – 5 штук;
- гимнастическая стенка.

## **Информационно-методическое обеспечение**

Для успешной реализации программы используются:  
ноутбук с выходом в Интернет  
сайт школы МОУ «СОШ №2 г.Ершова»<http://shkola-ershov.ucoz.ru>  
Виртуально-обучающая среда WhatsApp, Viber, skype.

### **Дидактический материал**

- 1.Видеоматериал:** <https://youtu.be/S98wO9zcn8>  
[;https://youtu.be/m0UoYqdcX3M](https://youtu.be/m0UoYqdcX3M)
- 2.Методический материал:** <http://www.volley.ru>

**2.3. Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»**  
**на 2023-2024 учебный год**

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения                   | Форма занятия  | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения  | Форма контроля  |
|-------|----------|-------|------------------------------------|--|--------------|---|---|---|
| 1.    | Сентябрь |       | 16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> | Групповая<br>ученик- ученик<br>Индивидуальная<br>дистанционная | 8            | Вводное занятие «История развития волейбола»<br>Инструктаж Т/б.<br>Упражнения ОФП с различным инвентарем. | Игровой спортивный зал<br><a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a> | Анкетирование, контрольные упражнения (очно/дистанционно) |
| 2.    | Октябрь  |       | 16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> | Групповая<br>ученик- ученик<br>Индивидуальная<br>дистанционная | 10           | Упражнения ОФП с различным инвентарем.<br>Развитие специальных физических качеств.                        | Игровой спортивный зал<br><a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a> | Тестирования (очно/дистанционно)                          |
| 3.    | Ноябрь   |       | 16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> | Групповая<br>ученик- ученик<br>Индивидуальная<br>дистанционная | 8            | Развитие специальных физических качеств.<br>Освоение техники приемов и передач мяча.                      | Игровой спортивный зал<br><a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a> | Нормативы (очно/дистанционно)                             |

|    |         |  |                                    |   |   |   |   |  |
|----|---------|--|------------------------------------|---|---|---|---|--|
|    |         |  |                                    |   |   |   | <a href="#">dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>   |  |
| 4. | Декабрь |  | 16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> | Групповая<br>Смешанная<br>(свободная/<br>дистанционная) | 8 | Освоение техники приемов и передач мяча. Освоение техники подачи мяча и приема мяча.    | Игровой спортивный зал<br><a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a> | Игра (очно/дистанционно)                   |
| 5. | Январь  |  | 16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> | Групповая<br>Смешанная<br>(свободная/<br>дистанционная) | 6 | Освоение техники подачи мяча и приема мяча. Освоение техники прямого нападающего удара. | Игровой спортивный зал<br><a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a> | Контрольные упражнения (очно/дистанционно) |
| 6. | Февраль |  | 16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> | Групповая<br>Смешанная<br>(свободная/дистанционная)     | 8 | Освоение техники прямого нападающего удара.   | Игровой спортивный зал<br><a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a> | Контрольные упражнения (очно/дистанционно) |

|    |        |  |                                    |   |       |   |   |  |
|----|--------|--|------------------------------------|---|-------|---|---|--|
| 7. | Март   |  | 16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> | Групповая<br>Смешанная<br>(свободная/<br>дистанционная) | 8     | Овладение тактикой игры в нападении. Овладение тактикой игры в защите | Игровой спортивный зал<br><a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a> | Соревнование (очно/дистанционно)   |
| 8. | Апрель |  | 16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> | Групповая<br>Смешанная<br>(свободная/<br>дистанционная) | 8     | Овладение игрой, развитие психомоторных способностей                  | Игровой спортивный зал<br><a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a> | Игра , онлайн игра (очно/дистанционно)   |
| 9. | Май    |  | 16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> | Групповая<br>Смешанная<br>(свободная/дистанционная)     | 8     | Овладение организаторскими способностями                              | Игровой спортивный зал<br><a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a> | Учебно-тренировочная игра, товарищеская встреча, соревнование. (очно/дистанционно) |
|    |        |  |                                    | Итого:  | 144ч. |   |   |  |

## 2.4. Оценочные материалы

Для индивидуального развития каждого ребенка имеет огромное значение отслеживание, фиксация динамики развития его достижений, педагогический мониторинг, диагностическая карта, дневник наблюдения, зачётная книжка, портфолио достижений.

### СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОФП ЗА 20\_\_ - 20\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД:

Дата проведения: «        » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

| № / № | Ф.И | Год рождения | О Ф П                  |          |                 |                             |           |  |
|-------|-----|--------------|------------------------|----------|-----------------|-----------------------------|-----------|--|
|       |     |              | Прыжки в длину с места | Бег 30м. | Бег 30(3x10) с. | Метание набивного мяча (м.) | Бег 1000м | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
| 1.    |     |              |                        |          |                 |                             |           |  |
| 2.    |     |              |                        |          |                 |                             |           |  |

### СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СФП ЗА 20\_\_ - 20\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД:

Дата проведения: «        » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

| № / № | Ф.И | Год рождения | С Ф П                      |                           |                             |
|-------|-----|--------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|       |     |              | Верхняя прямая подача мяча | Верхняя и нижняя передача | Верхний и нижний прием мяча |
| 1.    |     |              |                            |                           |                             |
| 2.    |     |              |                            |                           |                             |

## 2.5. Список литературы

### Для педагога

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002. -12 с.
2. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г. -85 с.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994. – 104 с.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 38 с.
5. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975. – 94 с.
6. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977. – 163 с.
7. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г. – 47 с.

### Для обучающихся

1. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г. – 116 с.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 150 с
3. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972. – 42с.

### Интернет-ресурсы для педагога:

1. <http://www.volley.ru> (документация ВФВ, всероссийская федерация волейбола)
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1> (волейбол)
3. <http://ext.spb.ru/webinars/7718-1-r.html> (развитие физических качеств детей)

ПРОШИТЫЙОВАНО №  
ИПОШИМЕПОВАНО

закон

Директор МОУ «СОШ №2 г. Египона

Сапаровской области

мл.Г. епон Советского района Зыкина М.А.

*М.О.А.Т.И.У.О.А.*