

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «Гимназия № 17» г. Королёв

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Гимназия №17»  
Герасимова В.А.   
Приказ 237 от 14.08.2024г



Программа секции «Школа волейбола»

Составитель: учитель физической культуры  
Ильичев П.А.

Королёв 2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативными правовыми документами**:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
10. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642;
11. Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;
12. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
13. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

18. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

20. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г.

21. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

22. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

23. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации" (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

24. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);

25. Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года.

26. Устав МБОУ Гимназия «17»

**1.1. Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.**

**1.2. Актуальность программы.**

Данная программа направлена на привлечение как можно большего числа подростков к активному образу жизни, развитию их физического, умственного и творческого потенциала.

Программа позволяет углубить знания на основе интересов и склонностей обучающихся, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» опирается на понимание приоритетности воспитательной работы и развитие интеллекта спортсмена.

Занятия волейболом являются общедоступными и способствуют:

- положительному оздоровительному эффекту;
- повышению социального статуса ребенка;
- профилактике вредных привычек и правонарушений;
- вовлечению детей в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды;
- формированию позитивной психологии общения и коллективного

взаимодействия;

- повышению самооценки;
- привитию детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг; потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Повысить интерес к физической культуре, укрепить здоровье. На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей. Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы. Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области спорта и т.д. Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

**1.3. Воспитательный компонент**

Неотъемлемой частью программы является воспитательный компонент, который нацелен на повышение интереса к физической культуре, укрепление здоровья подрастающего поколения.

**Цель** воспитания - развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачи** воспитания - усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний; достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ.

**Основными формами** воспитания могут быть: беседа, практическое занятие, мастер – класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, тренинги, туристские прогулки, походы и другие формы взаимодействия обучающихся.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе. **Условия воспитания:**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения (приложение2).

**1.4.Цель** - удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.

**1.5.Задачи.** Конкретизация цели осуществляется через определение задач, раскрывающих пути достижения цели. Задачи показывают, что нужно сделать, чтобы достичь цели. При формулировании задач можно воспользоваться следующей их классификацией:

### **Личностные**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,
- взаимопомощи и сопереживания, управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

### **метапредметные**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления, общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- организации места занятий, анализировать и объективно оценивать результаты своего труда;
- находить возможности их улучшения, технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **образовательные (предметные)**

- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
  - технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
  - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
  - соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
  - знать терминологию и правила игры в волейбол;
  - соблюдать правила игры;
  - регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований.
- развитие познавательного интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций и т.п.

### **1.6. Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.

### **1.7. Адресат программы**

В объединение дополнительного образования по программе «Волейбол» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по

физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 9-17 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

Подростковый возраст занимает особое место именно потому, что переход от детства к взрослости – это переход от одной эпохи жизни к другой. Как и любой другой, подростковый возраст “начинается” с изменения социальной ситуации развития.

Подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком — при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от родительской опеки является универсальной целью отрочества. Но избавление это проходит не путем разрыва отношений, а путем возникновения нового качества отношений. Все то, к чему подросток привык с детства — семья, школа, сверстники, — подвергаются оценке и переоценке, обретают новое значение и смысл. “Вызов взрослым — не столько посягательство на взрослые стандарты, сколько попытка установить границы, которые способствуют их самоопределению” (Ч. Шелтон).

Происходит и смена ведущей деятельности. Роль ведущей в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение (Л. И. Божович), общение (Д. Б. Эльконин), общественно-полезный труд (Д. И. Фельдштейн).

Учение. Мышление в понятиях дает возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между ними. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Изменяется и характер познавательных интересов — возникает интерес по отношению к определенному предмету, конкретный интерес к содержанию предмета. (Л. И. Божович).

Общение. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Причем, отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям (Л. И. Божович). Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых.

Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.

Общественно полезная деятельность. Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость. Для реализации потребности в активной социальной позиции ему нужна деятельность, получающая признание других людей, деятельность, которая может придать ему значение как члену общества.

### **1.8. Объем и срок освоения программы**

Срок обучения на данном этапе составляет 1 год.

Общее количество часов по программе составляет – 36 часа.

**1.9. Формы обучения** очная, очно-заочная или заочная форме (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4);

### **1.10. Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения. Учебные группы юношей и девушек комплектуются отдельно.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

**1.11. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** Общее количество часов по программе составляет – 36 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 60 мин.

**1.12. Планируемые результаты** необходимо сформулировать:

**а) требования к знаниям и умениям:**

- обучающиеся овладеть основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- познакомиться с историей спорта;
- познакомиться с правилами судейства на соревнованиях по волейболу;
- сформировать представление о командной игре и амплуа игроков в волейбольной команде;
- подготовиться к участию в соревнованиях по волейболу на муниципальном уровне, уровне ОУ.

**б) компетенции и личностные качества:**

- воспитать гражданские и патриотические качества личности, чувство любви к Родине;
- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе;
- сформировать навыки работы в коллективе, чувство дружбы, товарищества;
- сформировать организаторские навыки;
- привить основы культуры здорового образа жизни.

**в) личностные, метапредметные и предметные результаты:**

- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;



- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

### **1.13.Формы аттестации**

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: игры, соревнования, сдача нормативов.

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: собеседования.

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- карты оценки результатов освоения программы; -портфолио учащихся.

### **1.14. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** игра, наблюдение, видеозапись, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, грамоты, дипломы.

Мониторинг освоения общеобразовательной программы проводится в сентябре, декабре и мае.

**1.15. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** фото, видео материалы, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, участие в соревнованиях.

### **1.16. Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном зале. Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы: сетки волейбольные, стойки волейбольные, гимнастическая сетка, гимнастические скамьи, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, резиновые амортизаторы, гантели, мячи волейбольные, компьютер, доступ к сети Internet.

**1.17. Информационное обеспечение** - аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

**1.18. Кадровое обеспечение** - учитель физической культуры,

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Содержит следующие обязательные элементы - перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения, тем, практики, иных видов учебной деятельности и формы аттестации обучающихся (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 22; ст. 47, п. 5).

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. История спорта. Техника безопасности.	1	1	-	Беседа
2	Специальная техническая подготовка	10	1	9	Игра. Наблюдение. Сдача контрольных нормативов.
3	Специальная тактическая подготовка	12	1	11	Игра. Наблюдение.
4	ОФП. Специальная физическая подготовка	10	1	9	Сдача контрольных нормативов.
5	Судейская подготовка	1	1		Игра. Наблюдение.
6	Контрольные игры и соревнования	2	-	2	Игра. Наблюдение.
	Итого :	36	5	31	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### 3.1. Введение. Техника безопасности – 1ч.

**Теория:** Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе. Развитие массовой физической культуры. Значение физических упражнений на различные системы организма человека – 1ч.

#### 3.2. Специальная техническая подготовка – 10ч.

**Теория:** Технические приемы волейбола. Последовательность обучения техническим приемам. Классификация техники игры в нападении в волейболе. Классификация техники игры в защите в волейболе – 1ч.

**Практика:** Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления.

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.

Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над

собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой – 19ч.

### **3.3.Специальная тактическая подготовка – 12ч.**

**Теория:** Права и обязанности игроков. Последовательность обучения тактическим действиям. Системы игры в нападении. Системы игры в защите. Индивидуальные тактические действия при подаче. Групповые тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в защите. Командные действия. Техника и тактика защиты. Тактика нападения – 1ч.

**Практика: Тактика нападения.** Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зонах 3, 2, для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоны подачах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (при первой передаче). При второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача игроку в зоны 4 и 2, к которому передающий обращен лицом. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней подачи, при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зоны зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

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

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий.

**Техника защиты.** Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2 стоя на подставке – 24ч.

### **3.4.ОФП. Специальная физическая подготовка – 10ч.**

**Теория:** Сведения о состоянии и функциях организма человека. Значение жизненно важных органов организма и их функции при спортивной деятельности. Подвижные игры для развития физических качеств. Задачи и содержания разминки – 1ч.

**Практика:** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых, навыков быстроты ответных действий.

Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 -30 м); чередуя лицом вперед - спиной вперед; приставными шагами; с набивным мячом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки. Ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. (перемещение по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке).

Упражнение для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх. Упражнения с отягощением (приседание, выпрыгивание). Многократные броски набивного мяча. Прыжки разнообразные. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития кистей рук и лучезапястных суставов. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках, в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно, то же в рамках командных действий. Многократные передачи баскетбольного мяча. Многократные броски волейбольного мяча о стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Упражнения для развития плечевых суставов. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Подача с силой у тренировочной сетки. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" через сетку. Упражнения с партнером. Бросок гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). Упражнения в парах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча (различные сочетания). Упражнения с прыжками с баскетбольным мячом. Те же упражнения с мячом в паре с партнером. Выполнение тех же упражнений после перемещения и остановки. Передвижения приставными шагами вдоль сетки с мячом, принятие исходного положения для блокирования (то же спиной к сетке, в 1 метре от сетки) Броски и ловля набивного мяча в рамках групповых и тактических действий в нападении.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка; ходьба скрестным шагом, бег спиной вперед; двойной шаг; остановка прыжком; сочетание способов перемещения.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4с передачи партнера из зоны 3.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность – 17ч.

### **3.5.Судейская подготовка – 1ч.**

**Теория:** Понятия о методике судейства. Оформление хода и результатов соревнований – 1ч.

**Практика:** Основы судейской терминологии и жеста – 3ч.

### **3.6.Контрольные игры и соревнования – 2ч.**

**Практика:** Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Игры и соревнования. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных

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

**Контрольные испытания.** Общефизическая подготовка. Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### **Техническая подготовка.**

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты; устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне О в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

#### **Тактическая подготовка.**

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча

от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качеств – 4ч.

## **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Методы обучения:**

При проведении занятий используются: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой, репродуктивный, методы обучения.

### **4.2. Формы организации образовательного процесса:**

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения.

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми; - практическая значимость полученных знаний и умений.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать учебное занятие и самостоятельную работу, которая предлагается обучающемуся в виде заданий, разработанных педагогом совместно с занимающимся.

К занятиям допускаются обучающиеся имеющие допуск врача к занятиям волейболом.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимся для решения задач персонализации образовательного процесса.

Обучение в дистанционной форме может использоваться как при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья, так и при обучении с целью углубления и расширения знаний обучающихся.

**4.3. Формы организации учебного занятия:** практическое занятие, тренировка, открытое занятие, игра, соревнование, беседа, турнир, чемпионат.

### **4.4. Педагогические технологии:**

Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

Игровые технологии (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б.Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел: спортивных мероприятий, соревнований.

Технология коллективной творческой деятельности(авт. И.П. Волков; И.П.Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

**ИКТ** (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией. **4.5.Алгоритм учебного занятия** Основные этапы занятия:

Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).

Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)

Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего это тренировка, контрольная игра, соревнование, игра, сдача нормативов.

Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности обучающихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома.

При использовании дистанционных технологий обучения: видеоконференция; консультация; практическое занятие; on-line мероприятие (соревнование; мастер-класс); виртуальная экскурсия; самостоятельная работа (тренировка); зачет; контрольное испытание

#### **4.6.Дидактические материалы:**

Раздаточные материалы, инструкционные, карты, задания, упражнения, таблицы, схема расстановки игроков в игре.

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал может предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы: размещение методических и дидактических материалов на ресурсах в информационно-коммуникационной сети «Интернет»; в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия и т.д.); в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах \*.pdf, \*.doc, \*.docx и проч.); в наглядном виде, посредством макетов.

Информационное обеспечение (аудио-, видео-, фото-, интернет источники - для педагога, для ребенка - какие конкретно)



## **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

### **5.1. Литература для педагогов**

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Беляев, А.В., Булыкина, Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
3. Клещев, Ю.Н. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие – М.: ТВТ Дивизион, 2009.
4. Ковалько В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М: Советский спорт, 1960.
5. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. -М.: ФиС, 1975.
6. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Баскетбол - М.: Просвещение, 1986, 432 с.

### **5.2. Список литературы для детей и родителей**

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000 24
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М., 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005

### **5.3. Интернет источники**

<https://www.google.com/url?q=http://www.dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu-trenirovki-dlya-nachinayushih&sa=D&ust=1554666699631000>

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		15.30-16.30	Беседа	1	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	Спорт зал	Опрос
2.	сентябрь		15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	Спорт зал	Наблюдение
3.	сентябрь		15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Перемещения волейболистов по площадке	Спорт зал	Наблюдение
4.	сентябрь		15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Стойки волейболистов	Спорт зал	Наблюдение
5.	октябрь		15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Прием двумя руками снизу.	Спорт зал	Наблюдение
6.	октябрь	02	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	Спорт. зал	Наблюдение
7.	октябрь	04	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху.	Спорт. зал	Наблюдение
8.	октябрь	16	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.	Спорт. зал	Наблюдение
9.	ноябрь	18	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	Спорт. зал	Наблюдение
10.	ноябрь	30	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Спорт. зал	Наблюдение

11.	ноябрь	01	15.30-16.30	Тренировочное занятие Беседа	1	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Спортзал	Наблюдение Опрос
12.	ноябрь	14	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	Спортзал	Наблюдение
13.	декабрь	20	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	Спортзал	Наблюдение
14.	декабрь	22	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	Спортзал	Наблюдение
15.	декабрь	27	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.	Спортзал	Наблюдение
16.	декабрь	29	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал	Наблюдение
17.	январь	04	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортзал	Наблюдение
18.	январь	06	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Прямой нападающий удар. Подача мяча. Передачи мяча.	Спортзал	Наблюдение
19.	январь	20	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал	Наблюдение
20.	январь	09	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	Спортзал	Наблюдение

21.	февраль	10	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача.	Спорт. зал	Наблюдение
22.	февраль	17	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спорт. зал	Наблюдение
23.	февраль	29	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	Спорт. зал	Наблюдение
24.	февраль	19	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спорт. зал	Наблюдение
25.	март	21	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спорт. зал	Наблюдение
26.	март	11	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Индивидуальные взаимодействия.	Спорт. зал	Наблюдение
27.	март	13	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	Спорт. зал	Наблюдение
28.	март	18	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Индивидуальные взаимодействия	Спорт. зал	Наблюдение
29.	апрель	27	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	Спорт. зал	Наблюдение
30.	апрель	03	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения, перекаты, падения.	Спорт. зал	Наблюдение
31.	апрель	08	15.30-16.30	Тренировочное занятие Беседа	1	Групповые взаимодействия	Спорт. зал	Опрос Наблюдение

32.	апрель	24	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Прием мяча с падением, перекатом.	Спорт. зал	Наблюдение
33.	май	02	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	Спорт. зал	Наблюдение
34.	май	13	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Прием мяча с падением, перекатом.	Спорт. зал	Наблюдение
35.	май	20	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	Спорт. зал	Контроль
36.	май	22	15.30-16.30	Тренировочное занятие	1	Учебная игра. Тестирование по ОФП.	Спорт. зал	Контроль
Итого:					36			

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

**1. Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**2. Метание набивного мяча 1кг стоя.** Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх. Производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Дается 3 попытки, лучший результат учитывается.

**3. Челночный бег 5х6м.** На расстоянии 6м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 6м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**4. Бег 92м. с изменением направления.** На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей. Мяч № 7 на линии 1м. от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1.2.3.4.5.6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7).

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Технический прием	Описание теста	Девушки			Юноши		
		в	с	н	в	с	н
Передача мяча	Верхняя передача над собой (кол-во раз)	25	20	15	30	25	20
	Нижняя передача над собой (кол-во раз)	25	20	15	30	25	20
	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	25	20	17	25	20	17
	Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	4	3	2	5	4	2
Подача мяча	Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	5	3	1	6	4	2
	Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток)	5	3	1	6	4	2

	Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	5	3	1	6	4	2
Нападающий удар	Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	4	3	2	6	5	3

Приложение 2

### План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Посвящение в первоклассники. Спортивная эстафета «Осенний кросс»	октябрь	Спортивная эстафета	Фотоотчет о мероприятии. Заметка на сайте школы. Награждение.
2	Месячник военно-патриотического воспитания <i>(по отдельному плану)</i>	февраль	Зарница	Фотоотчет о мероприятии. Заметка на сайте школы. Награждение.
3	Профилактическая акция «За здоровый образ жизни» <i>(по отдельному плану)</i>	апрель	Соревнования	Фотоотчет о мероприятии. Заметка на сайте школы. Награждение.
4	День Победы	9 мая	Эстафета	Фотоотчет о мероприятии. Заметка на сайте школы. Награждение.