

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»  
(МАОУ СОШ № 10)

Принята на заседании  
координационно - методического совета  
протокол № 1 от 30 августа 2024 г.



Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 10  
О. А. Просвирякова  
приказ № 154-од от 02 сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**Секция «Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Контингент обучающихся: 5 – 11 класс  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Артюшин П.А.,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

с. Новопышминское  
2024 г.

## Содержание

<b>2. Комплекс основных характеристик</b>	3	
<b>2.1. Пояснительная записка</b>	3	
Направленность общеразвивающей программы	3	
Актуальность общеразвивающей программы	3	
Отличительные особенности программы	3	
Адресат общеразвивающей программы	3	
Режим занятий, периодичность и периодичность занятий	4	
Объем и срок освоения программы	4	
Особенности организации образовательного процесса	4	
Формы организации образовательного процесса	4	
<b>2.2. Цели и задачи программы</b>	4	
2.3. Учебный (тематический) план	5	
2.4. Содержание учебного (тематического) плана	5	
2.5. Планируемые результаты	7	
<b>3. Организационно-педагогические условия</b>	8	
3.1. Календарны учебный график	8	
3.2. Условия реализации программы	8	
Материально-техническое обеспечение	9	
Кадровое обеспечение	9	
Методические материалы	9	
<b>3.3. Формы аттестации</b>	9	
<b>3. Список литературы</b>	13	

## 2. Комплекс основных характеристик

### 2.1. Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать волейбольные навыки.

**Актуальность** общеразвивающей программы «Волейбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством волейбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
6. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
7. Приказ начальника Управления образования от 31 марта 2021 № 117 «Комплекс мер, направленный на выявление, поддержку и развитие способностей и таланта у детей и молодежи».

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в волейбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в волейбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по волейболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для детей 11-18 лет

Условия набора. Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей обучающемуся заниматься данным видом деятельности. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

**Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа- 40 минут

Общее количество часов в неделю – 2 часа

Занятие проводится 2 раз в неделю по 1 часу.

**Объем и срок освоения программы:**

Объем часов по программе составляет 68 часов в год.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения:** очная, при необходимости с использованием дистанционного обучения.

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

**Формы организации обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Уровень сложности программы** – «стартовый уровень», который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

-диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;

в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

## 2.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в волейбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Развивающие:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

**Основные целевые ориентиры воспитания** в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», они направлены на воспитание и формирование понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

### 2.3. Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	7	7	0	опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	14	0	14	сдача нормативов
3	Техника и тактика игры	47	0	47	тренировочные игры, соревнования
	итого	68	7	61	

### 2.4. Содержание учебного плана

#### Содержание программы:

В разделе «**Основы знаний**»:

представлен материал по истории развития волейбола, правила игры, правила проведения соревнований.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**»:

*развитие быстроты*

Бег в переменном темпе с изменением направления, с включением ускорений, прыжков, старты из различных исходных положений. Бег 30м., бег 60м., бег 100м. Бег с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, по малому кругу, семенящий, с ускорением, по отметкам, бег прыжками, бег эстафетный, бег по наклонной дорожке, бег за лидером.

*развитие силы*

Подтягивания, поднимание и опускание ног в висе, отжимания от пола, приседание на двух ногах. Лазанье на гимнастической стенке. Поднимание ног, лёжа на спине. Из виса прогнувшись на гимнастической стенке поднимать прямые или согнутые ноги до горизонтального положения. Подтягивание на низкой перекладине; хват сверху, снизу; туловище держать прямо. Лазание по канату с помощью рук в положении виса, из виса углом 90градусов ноги согнуты в коленях; прямые ноги. Запрыгивание на возвышение (гимнастическая скамейка, конь, козел). Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, количество в зависимости от возраста. Метание мячей. Упражнения с гантелями, прыжки на большой скакалке. Упражнения в паре, броски набивного мяча. Выпады. Прыжки с разбега в песок, прыжки через гимнастического козла. Приседание с гантелями.

*развитие выносливости*

Бег на длинные дистанции. Стойка на локтях (планка). Прыжки со скакалкой, прыжки на возвышенность. Приседания с выпрыгиванием, приседания с набивными мячами. Выпады с гантелями – на каждую ногу. Поднимание туловища, лёжа на спине. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Бег прыжками вперед, пытаюсь добиться максимальной длины шага. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема. Полоса препятствий.

#### *развитие ловкости*

Кувырки вперед и назад. Падения назад и быстрое вставание. Гимнастическое «колесо» влево и вправо. Прыжки на месте с поворотом на 180°- 360°. Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами. Прохождение полосы препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, бег по скамейке. Бег и ходьба по рейке скамейки. Подвижные игры-эстафеты. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками.

#### **В разделе «Техника и тактика игры»:**

представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Передача мяча: сверху двумя руками с места; в прыжке, после перемещения; из зоны в зону; из глубины площадки к сетке; стоя у сетки сверху двумя руками; стоя спиной в направлении передачи; сверху из глубины площадки. Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи; нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки; по ходу из зоны 3,4 и 2; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач. Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3; по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. Выбор места для выполнения нападающего удара. Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Система игры в защите.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

## **2.5. Планируемые результаты**

### ***Предметные результаты:***

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры волейбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в волейбол;
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

### ***учащиеся получат возможность научиться:***

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в волейбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в волейбол все основные технические элементы (технику перемещения, подачи и передачи мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

### ***Метапредметные результаты:***

#### **учебно-интеллектуальные:**

***учащиеся научатся:***

-выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

-адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;

-использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

*учащиеся получают возможность научиться:*

-определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;

-осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;

-выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

#### учебно-коммуникативные

*учащиеся научатся:*

-организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, определять цели, распределять функции и роли участников;

-работать в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

*учащиеся получают возможность научиться:*

-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

-аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

#### учебно-организационные

*учащиеся научатся:*

-работать с информацией;

-применять правила и пользоваться инструкциями;

-использовать знаки, символы, схемы.

*учащиеся получают возможность научиться:*

-устанавливать причинно-следственные связи;

-строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

#### ***Личностные результаты:***

*У учащихся будут сформированы:*

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

-способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений.

*у учащихся могут быть сформированы:*

-коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

-критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Программа подготовки предусматривает этапы:

-начальной подготовки;

-учебно-тренировочный.

Организация и проведение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития учащихся.

На начальном этапе подготовки игроков в волейбол решаются следующие задачи:

-укрепление здоровья;

-всестороннее физическое развитие;

- привитие интереса к занятиям волейболом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники и тактики;
- привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков учащихся.

На следующих годах обучения происходит:

- совершенствование навыков двигательных действий и в их вариативном использовании в учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Наиболее важными в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

### **Ожидаемые результаты обучения по программе**

#### ***После обучения по программе у учащихся будут:***

- сформированы умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в волейболе, умения применять их в быстромеменяющейся обстановке;
- знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- знания об истории и развитии физической культуры и спорта
- сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;
- развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности сформирован индивидуальный двигательный режим;
- сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;
- сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

## **3. Организационно-педагогические условия**

### **3.1. Календарный учебный график**

№	Основные характеристики образовательного процесса	Учебный год
1	Количество учебных недель	34



2	Количество часов в неделю	1
3	Количество часов в год	34
4	Неделя в первом полугодии	17
5	Неделя во втором полугодии	17
6	Начало занятий	2 сентября 2024 г.
7	Каникулы	26.10.2024 - 04.11.2024 29.12.2024 - 08.01.2025 23.03.2024 - 30.03.2025
8	Окончание учебного года	26 мая 2025

### 3.2 Условия реализации программы

#### Материально-техническое оснащение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Дидактические материалы по основным разделам	Г
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
6	Аудиозаписи	Д
7	Мультимедийный компьютер	Д
8	Стенка гимнастическая	Г
9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
10	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
11	Палка гимнастическая	К
12	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
13	Скакалка детская	К
14	Табло перекидное	Д
15	Стойки волейбольные универсальные	Д
16	Обруч детский	Г
17	Жилетки игровые	Г

18	Сетка волейбольная	Д
19	Аптечка	Д
20	Конус сигнальный	Г
21	Насос ручной	Д
22	Секундомер	Д
23	Площадка игровая волейбольная	Д

### Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, среднее профессиональное образование без предъявления требований к стажу педагогической работы или лицо, не имеющее соответствующего образования, но прошедшее профессиональную переподготовку, направленность (профиль) которой соответствует направленности Программы.

### 3.3. Формы аттестации/ контроля

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

### Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0

2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
			26	20	30	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода **на учебно-тренировочный этап** по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап **совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «волейбол»**

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.**

Виды тестов	балл	10лет	11лет	12лет	13лет	14лет	15лет	16лет	17лет
Бег 30 м (с)	5	5,3	5,2	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
	4	5,7	5,6	5,5	5,3	5,0	4,9	4,8	4,7
	3	6,1	6,0	5,8	5,5	5,4	5,2	5,0	4,9
Челночный бег 3*10 м (с)	5	9,3	9,1	8,9	8,8	8,6	8,5	8,5	8,4
	4	9,8	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	8,9	9,0
	3	10,4	10,1	10,0	10,0	9,9	9,7	9,5	9,5
Прыжок в длину с места (см)	5	170	180	185	205	220	235	250	260
	4	160	170	175	190	205	220	235	245
	3	145	150	155	160	170	200	210	220
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	18	20	20	22	22	25	25	25
	4	13	15	15	17	17	20	20	20
	3	8	10	10	12	12	15	15	15

*По технико-тактической подготовке.* Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

*По психологической подготовке.* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке.* Знать и уметь применять на практике программный материал.

**Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

- *Бег на 30 м* выполняется в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- *Челночный бег 3\*10 м* выполняется из исходного положения «Высокий старт». На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую обучающийся должен коснуться линии рукой; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, обучающийся должен развернуться и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

• *Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно. Толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

• *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение.

### **3.Список литературы**

#### **Нормативные документы:**

Дополнительное (нормативно-правовое) направление:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273) с последующими изменениями.
2. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам(протокол от 24.12.2018г.№10).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК- 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 16 июля 1998 года № 26-ОЗ с последующими изменениями.
15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
16. Устав МАУДО Центр дополнительного образования.

### **Литература для учителя**

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 2010 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 2013г.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 2005 г. г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 2012г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-на-Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2016 г.
7. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры - М.: Просвещение, 2011г.

### **Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):**

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зацiorsкий В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

### **Интернет – ресурсы:**

1. <https://volley.ru>
2. <https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html>
3. <https://olympics.com/ru/news/voleibol-vid-sporta-istoriya-osnovnye-terminy-i-ponyatiya-zvezdy>

