

Управление образование городского округа Первоуральск  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28»  
623107 Свердловская область, г. Первоуральск, улица Зои Космодемьянской, 20  
Тел./факс: 8 (3439) 63 – 15 – 47; 63 – 13 – 97  
e-mail: [chkola28@mail.ru](mailto:chkola28@mail.ru)  
сайт: школа-28.рф

---

СОГЛАСОВАНО:  
на заседании Педагогического совета  
протокол от 28.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом от 02.09.2024 г. № 323

## **Рабочая программа курса Спортивные курсы. «Волейбол»**

(часть дополнительной общеобразовательной программы МАОУ СОШ № 28)

Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 12 – 15 лет  
Срок реализации: 1 года

Составитель: Е.И. Ланщикова

Первоуральск, 2024 г.

## Содержание

2. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	
2.1 Пояснительная записка .....	3 - 5
2.2 Цель и задачи общеразвивающей программы.....	5
2.3. Содержание общеразвивающей программы	
Учебный (тематический) план.....	5 - 6
Содержание программы.....	6 - 8
2.4. Планируемые результаты.....	8 - 9
3. Комплекс организационно – педагогических условий, включая формы аттестации	
3.1. Календарный учебный график.....	10
3.2. Условия реализации программы.....	10 - 12
3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	13 - 18
4. Список литературы.....	19-20

## 2. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

### 2.1 Пояснительная записка

Программа курса «Спортивные игры. Волейбол» является дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей в МАОУ СОШ № 28.

Программа «Спортивные игры. Волейбол» разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 года № 533 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 года № 533 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Свердловской области «Дворец молодежи» от 04.03.2022 г. № 219 – од «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 2«Об утверждении [санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и \(или\) безвредности для человека факторов среды обитания"»](#)
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
- «Положения о дополнительном образовании детей в ОО» МАОУ СОШ № 28 от 24.01.2021 приказ № 92;
- Устава МАОУ СОШ № 28 и других нормативных и локальных актов.

**Актуальность:** спортивные и подвижные игры – весьма эмоциональное средство физического воспитания, а значит и эффективнейшее средство укрепления здоровья. Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как у человека все процессы взаимосвязаны, то положительное влияние на нервную систему помогает более полному раскрытию способностей и умений ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки при занятиях волейболом улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких. То есть игра в волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Занятия физическими упражнениями улучшает телосложение, фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

Программа составлена на основании:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

**Отличительная особенность и новизна** данной программы состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения, выявления приоритетных интересов и умений учащихся, особый акцент на детей, требующих педагогического внимания.

**Адресат программы:** учащиеся 5 – 8 классов (12 – 15 лет).

**Режим занятий:** Продолжительность одного академического часа – 40 мин

Общее количество часов в неделю -1 час

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

**Объем программы:** 34 часа.

Программа рассчитана на 1 год

**Особенности организации образовательного процесса**

**1. «Стартовый уровень»-** предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

**2. «Базовый уровень»** - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и

языка, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно- тематического направления общеразвивающей программы.

**3. « Продвинутый уровень»** - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным ( возможно узкоспециализированным) и нетрадиционным разделам в рамках содержательно- тематического направления общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно- тематического направления общеразвивающей программы.

Каждому обучающемуся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе должно обеспечиваться право на стартовый доступ к любому из предоставляемых уровней через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности обучающегося ( где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания материала заявленного обучающимся уровня).

**Перечень форм обучения:** фронтальная, групповая, индивидуально-групповая.

**Перечень видов занятий:** беседа, инструктажи, тренировки, соревнования, турниры, эстафеты, игры.

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** спортивная игра, открытое занятие, беседа.

## **2.2 Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы:** создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

***образовательные:***

- формирование представлений об игре в волейбол;
- обучение основам техники и тактики игры в волейбол;
- обучение основным техническим и тактическим приемам.

***Оздоровительные***

- укрепление здоровья;
- содействие гармоническому физическому развитию.

***Развивающие:***

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;

- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления).

**Воспитательные:**

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к волейболу;

- формирование потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;

- формирование потребности в здоровом образе жизни у детей и подростков.

**2.3. Содержание общеразвивающей программы**

**Учебный (тематический) план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие теоретические занятия	5	5		Тест, анкетирование
2	Упражнения, укрепляющие здоровье	4		4	Контрольные нормативы, контрольные занятия, наблюдение
3	Передача мяча	6		6	Контрольные нормативы, контрольные занятия, наблюдение
4	Подача мяча	5		5	Контрольные нормативы, контрольные занятия, наблюдение
5	Нападающий удар	5		5	Контрольные нормативы, контрольные занятия, наблюдение
6	Блок	5		5	Контрольные нормативы, контрольные занятия, наблюдение
7	Игра	4		4	Соревнования; игры
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	

**Содержание программы**

1. Теоретический материал

- Понятие о технике и тактике игры;
- Особенности отдельных технических приемов;
- Современные правила волейбола;

- Судейство в волейболе;
- Правила организации самостоятельных занятий;
- Организация игр во дворе, на пляже.

## 2. Практическая подготовка

### 2.1. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- упражнения, укрепляющие здоровье;
- упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений;
- упражнения на укрепление систем организма.

Специальная физическая подготовка:

- подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов;
- упражнения, направленные на развитие быстроты переключений от одного двигательного действия к другому.

### 2.2. Передача мяча

- Поточная передача мяча двумя руками сверху в стену с расстояния 3 м.
- Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3.
- Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3\*3 м, расположенный в зоне 6.
- Мяч предварительно передан из зоны 3.
- Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4.
- Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в квадрат 3\*3 м, расположенный в лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3.
- Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6.
- Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2\*3 м., расположенный в лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3.

### 2.3. Подача мяча

- Нижняя прямая подача в пределы площадки.
- Нижняя прямая подача на точность (в левую и правую половину площадки).
- Верхняя прямая подача в пределы площадки.
- Верхняя прямая подается на точность по заданию (в левую и правую половину площадки).

- Верхняя боковая подача в пределы площадки.

#### 2.4. Нападающий удар

- С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой.

- Боковой нападающий удар правой и левой рукой.

- Перевод мяча правой и левой рукой.

- Нападающий удар с первых передач из зон 4, 2, 3.

#### 2.5. Блокирование

- Техника постановки одиночного и группового блока.

#### 2.6. Комбинированные упражнения

- подача – передача.

- подача – передача – нападающий удар – блокирование.

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

- подача – передача – нападающий удар.

#### 2.7. Учебно-тренировочные игры

- Игры 6\*6, 5\*5, 4\*4.

- Совершенствование технико-тактических действий волейболистов.

#### 2.8. Судейство игр

- Подготовка юных судей.

- Навыки судейства школьных соревнований по волейболу.

### 2.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

#### *Личностные результаты*

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.



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

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов)

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### ***Предметные результаты***

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **3. Комплекс организационно – педагогических условий, включая формы аттестации**

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

<b>№ п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	
<b>1</b>	Количество учебных недель	34

2	Количество часов в неделю	1
3	Количество часов	34
4	Недель в I полугодии	16
5	Недель во II полугодии	18
6	Начало учебного года	01.09.2022
7	Каникулы	31.10.22 – 06.11.22 02.01.23 – 08.01.23 20.03.23 – 02.04.23
8	Окончание учебного года	28.05

### 3.2. Условия реализации программы

#### - материально-техническое обеспечение:

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда

1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
2.1	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.2	Стенка гимнастическая	Г	
2.3	Скамейки гимнастические	Г	
2.5	Стойки волейбольные	Г	
2.6	Сетки волейбольные	Г	
2.7	Ворота для мини-футбола	Г	
2.8	Бадминтон	Г	
2.9	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.10	Перекладина гимнастическая	Г	
2.11	Обручи гимнастические	Г	
2.12	Скакалка гимнастическая	Г	
2.13	Палка гимнастическая	Г	
2.14	Комплект матов гимнастических	Г	
2.15	Аптечка медицинская	Д	
2.16	Мячи футбольные	Г	
2.17	Мячи баскетбольные	Г	
2.18	Мячи резиновые большие D = 20см	Г	
2.19	Кегли	Г	
2.20	Мячи набивные (1 кг)	Г	
2.21	Мячи малые (теннисные)	Г	
2.22	Мешочки с грузом	Г	
2.23	Коврики гимнастические	Г	
2.24	Мячи для метания	Г	
2.25	Гранаты 500гр., 700гр	Г	
2.26	Теннисные мячи	Г	
2.27	Сетки для защиты окон	Г	
2.28	Сетки для переноса мячей	Г	
2.29	Стеллажи для хранения мячей	Г	
2.30	Секундомер	Д	
2.31	Насос для накачивания мячей	Г	
2.32	Рулетка измерительная	Г	
2.33	Жилетки игровые с номерами	Г	
<b>3</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		
3.2	Кабинет учителя		С раздевалками для мальчиков и девочек
<b>4</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
4.1	Легкоатлетическая дорожка		
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	Включает в себя стеллажи.

4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Полоса препятствий	Д	
<b>5</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
5.1	Видеофильмы		
5.2	Аудиозаписи		
5.3	Электронные проекты и презентации учителей и учащихся		
<b>6.</b>	<b>Информационные и технические средства обучения</b>		
6.1	Аудиоцентр,		
6.2	Сканер		
6.3	Мультимедийный компьютер с выходом в Интернет		
6.4	Телевизор		

**- информационное обеспечение:**

видеоуроки: как правильно играть в волейбол  
<https://www.youtube.com/watch?v=WCBtQDGxOU>; подача мяча  
<https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>; как правильно принимать в волейболе  
<https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs>.

**- кадровое обеспечение:** учитель физической культуры, высшей категории.

**- методические материалы:** учебно-методическое пособие «Учебно-методический комплект по волейболу с методикой преподавания»

**Технологии, используемые на занятиях:** здоровьесберегающая, игровая, информационно-коммуникационная и личностно-ориентированный подход.

**3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы:** контрольные занятия; наблюдение; тесты; контрольные нормативы; соревнования; игры; анкетирование; результаты диагностик.

**Нормативные требования для групп начальной подготовки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

*Контрольные испытания.*

*общефизическая подготовка.*

- Бег 30 м бх5м . 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 при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

***Техническая подготовка.***

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подачи.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

***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. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара.
- выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	выше среднего	средний	низкий	высокий	выше среднего	средний	низкий
<b><i>1. Передача мяча</i></b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3

	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2

	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
	<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3
12			8	6	4	2	7	5	3	2



2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
	12	6	4	3	2	5	4	2	1
3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
	14	9	7	5	3	7	5	4	2
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
	16	7	5	4	3	5	4	3	2
	17	8	6	4	3	6	4	3	2
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
	16	7	6	4	2	5	3	2	1
	17	8	7	5	3	6	5	3	2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка								
			мальчики				девочки				
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий	
<b>III.</b> <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-	
		12	4	3	2	1	3	2	1	-	
		13	6	5	3	2	6	5	3	2	
		14	8	6	4	3	6	5	3	2	
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2	
		16	7	6	4	3	6	5	3	2	
		17	8	7	5	4	7	6	4	3	
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
		16	7	6	5	4	6	5	4	3	
		17	8	6	5	4	6	5	4	3	
	<b>IV.</b> <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
			14	2	1	1	-	2	1	-	-
15			5	4	2	1	4	3	2	1	
16			6	5	4	2	5	4	3	1	
17			8	6	4	3	7	5	3	1	
2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)		13	2	1	1	-	1	1	-	-	
		14	2	1	1	-	2	1	-	-	
		15	5	4	2	1	5	3	2	1	
		16	6	5	4	2	5	4	3	1	
		17	8	6	4	3	7	5	3	1	
3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)		15	4	3	2	1	3	2	2	1	
		16	5	4	3	2	4	3	3	1	
		17	6	5	4	2	5	4	3	1	

### **3. Список литературы**

#### **Нормативные документы**

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
2. Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
3. Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
5. Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 года № 533 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
6. Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 года № 533 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
7. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Свердловской области «Дворец молодежи» от 04.03.2022 г. № 219 – од «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении [санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и \(или\) безвредности для человека факторов среды обитания"](#)»
9. Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
10. «Положения о дополнительном образовании детей в ОО» МАОУ СОШ № 28 от 24.01.2021 приказ № 92;
11. Устава МАОУ СОШ № 28 и других нормативных и локальных актов.

#### **Литература использованная при составлении программы**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.: Дрофа, 2003
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.

7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2008 – Серия «Высшее профессиональное образование»
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004 г.
9. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002
10. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

#### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
5. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
6. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861803

Владелец Селюнина Анна Владимировна

Действителен с 24.03.2024 по 24.03.2025