

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«В-АМОНАШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «В-Амонашенская СОШ»  
Протокол № 1 «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «В-Амонашенская СОШ»  
Приказ № 175/2 от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

**Составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Овченков Виталий Михайлович

Верх-Амонаш  
2023

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством.

Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» и учебно-методические материалы к ней разработаны на основе следующих нормативно-правовых документов.

Документы международного уровня:

– Конвенция о правах ребенка. 20 ноября 1989 года.

Документы федерального уровня:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года N 678-р);
- 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»»;
- Основы государственной молодежной политики на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации 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».

Организационно-правовые документы локального уровня:

- Устав МБОУ «В-Амонашенская СОШ».

Инструкции по технике безопасности:

- Инструкция № 4 по ОТ и ТБ при работе с колющими, режущими инструментами и приспособлениями;
- Инструкция № 5 по ТБ для обучающихся при проведении массовых мероприятий;
- Инструкция № 7 по пожарной безопасности для обучающихся;
- Инструкция № 9 по оказанию первой помощи при несчастных случаях;
- Инструкция № 10 по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте.

### **Направленность (профиль) программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на укрепление здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально- волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитания спортивного резерва в стране.

### **Новизна и актуальность.**

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Программа решает **проблемы** дополнительного образования:

- занятость детей в свободное время;
- организация дополнительного досуга;
- раскрытие творческих способностей детей, дальнейшее развитие талантов;
- отбор одаренных учащихся на районные соревнования.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» заключается в том, что для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста, как мужчины, так и женщины. Для этой иг-

ры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

### **Отличительные особенности программы.**

По уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

### **Адресат программы.**

Для занятий дополнительного образования «Волейбол» объединяются учащиеся, проявляющие достаточно устойчивый, длительный интерес к физической, теоретической и практической деятельности при отсутствии ограничения по состоянию здоровья.

Программа составлена для детей 12-17 лет.

Наполняемость группы от 10 до 25 учащихся

Набор детей в группу свободный.

Предусматривает работу в группе и индивидуально.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов.**

Программа рассчитана на 1 год обучения: 38 часов, 1 час в неделю.

Включает в себя теоретическую и практическую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Планируется разработка занятий на последующие годы обучения с учетом интересов, запросов и индивидуальных возможностей обучающихся.

### **Формы обучения.**

Обучение с учетом особенностей обучающихся может осуществляться в очной, а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения».

Учитывая психологические особенности обучающихся, цель и задачи содержания учебного материала, а также условия программы, занятия проводятся с применением разнообразных методов и приёмов обучения.

–**форма организации обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Так как обучающиеся выполняют собственные спортивные работы, в ходе занятия применяется индивидуальный подход к каждому ребенку.

–**форма проведения занятий:** практическое, комбинированное, соревновательное.

–**методы обучения:** словесные (устное изложение, беседа, объяснение), наглядные (показ видеоматериала, иллюстраций, приемов исполнения, работа по образцу), практические (выполнение спортивного задания).

### **Режим занятий.**

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- один раз в неделю по 1 часу, продолжительность учебного часа (45 минут);
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (обучающиеся, родители, педагоги);
- обучающимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**Цель** программы формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. А также сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол.

**Основные задачи** освоения программы являются:

**Обучающие:**

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья,
- расширение функциональных возможностей организма;

**Воспитательные:**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Опрос
2.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Сдача нормативов
2.1.	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
2.2.	Упражнения направленные на развитие силы.	2	-	2	
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	2	-	2	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.	2	-	2	
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).	2	-	2	
2.6.					
3.	<b>Специальная техническая подготовка.</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	Контрольные упражнения; Зачет
3.1.	Приемы и передачи мяча.	4	1	3	
3.2.	Подачи мяча.	4	1	3	
3.3.	Стойки.	3	-	3	
3.4.	Нападающие удары.	4	1	3	
3.5.	Блоки.	4	-	4	
4.	<b>Специальная тактическая подготовка.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Контрольные упражнения; Зачет; Разбор сложных комбинаций и анализ игры
4.1.	Тактика подач.	3	1	2	
4.2.	Тактика приемов и передач.	3	1	2	
5.	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Сдача нормативов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	

#### Содержание учебного плана программы

##### Раздел 1. «Основы знаний» (2 часа)

*Теория (2 ч):* Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям



волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол. Жесты судьи.

## **Раздел 2. «Общая и специальная физическая подготовка»**

### **Тема 2.1.Общеразвивающие упражнения (2 часа)**

Теория (1ч): Техника безопасности на занятиях. Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

Практика (1ч):Разминка волейболиста. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

### **Тема 2.2. Упражнения направленные на развитие силы (2 ч)**

Практика (2 ч):Разновидность силовых упражнений. Развитие силы за счет следующих упражнений:

-в упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное.

-в упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в исходное положение.

-в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.

-в упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в исходное положение.

-в упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются.

### **Тема 2.3. Упражнения направленные на развитие прыгучести (1 ч)**

Практика (2 ч):Методы развития прыгучести. Комплексы упражнений на прыгучесть.

-прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы;

-прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 10–15 прыжков;

-прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество;

-выпрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз.

### **Тема 2.4. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости (2 ч)**

Практика (2 ч):Виды, примеры упражнений. Теоретические и практические знания и умения.

-И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке. Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.

- И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.

-И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке. Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.

-И. п. то же. Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.

- И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. С максимальной скоростью перебрасывайте мяч из руки в руку перед собой.

-И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбросьте мяч вверх, присядьте, коснитесь руками пола, встаньте с поворотом на 180° и поймайте мяч.

### **Тема 2.5. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (2 ч)**

Практика (2 ч):Виды и техника выполнения упражнений.

- стояка на локтях (планка);
- подтягивания на турнике;
- прыжки на скакалке;
- приседания с выпрыгиванием;
- лазание по канату без ног;
- выпады с гантелями – на каждую ногу;
- поднимание туловища, лёжа на спине;
- отжимание;
- приседания с мячом, данное упражнение выполняется на мяче и разрабатывает одновременно верхние и нижние мышцы тела;
- подъем на носках;
- прыжок с согнутыми ногами, упражнение направлено на развитие мышц нижней части тела.

### **Раздел 3.«Специальная техническая подготовка»**

#### **Тема 3.1. Приемы и передача мяча (4 ч)**

Теория (1 ч):Техника безопасности при приемах и передачах в волейболе. Вспомнить технику и элементы волейбола.

Практика (3 ч):

Передача:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху назад (за голову) в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя сверху назад (за голову) в прыжке;
- одной сверху над собой в прыжке;
- чередование способов передачи.

Прием:

- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу с выпадом;

- двумя снизу после передвижения;
- двумя снизу назад стоя на месте;
- двумя снизу назад после передвижения;
- одной снизу в падении назад с перекатом на спину;
- одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;
- одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;
- чередование способов приема.

### **Тема 3.2. Поддачи мяча (4 ч)**

Теория (1 ч): Правила игры в волейбол. Значение и описание тактической подготовки в волейболе.

Практика (3 ч): Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

### **Тема 3.3. Стойки (3 ч)**

Практика (3 ч): Правила игры в волейбол. Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### **Тема 3.4. Нападающие удары (4 ч)**

Теория (1 ч): Правила игры в волейбол. Значение и описание нападающего удара в волейболе. Техника нападающего удара.

Практика (3 ч): Методика и техника выполнения нападающего удара. Атакующий удар. Прямой атакующий удар.

Освоение следующих нападающих ударов:

- по направлению удара: – по ходу разбега; – с переводом;
- по высоте передач: – с высокой передачи; – со средней передачи; – с низкой передачи;
- по месту оттапливания: – с передней линии; – со второй линии;
- обманные.

Ошибки, при выполнении нападающего удара. Учебная игра по упрощенным правилам.

### **Тема 3.5. Блоки (4 ч)**

Практика (4 ч): **Виды блокирования. Техника и тактика блокирования. Одиночный блок. Двойной блок.**

Освоение различных видов блока:

- техника постановки одиночного блока без перемещения;
- техника постановки одиночного блока;
- техника постановки группового блока;
- постановка одиночного блока с перемещением.

Учебная игра по упрощенным правилам.

## **Раздел 4.«Специальная тактическая подготовка»**

### **Тема 4.1. Тактика подач (3 ч)**

Теория (1 ч): Правила игры в волейбол. Значение и описание тактики подач в волейболе. Виды подач.

Практика (2 ч):

Виды подач. Техника и тактика подач. Поддачи к лицевой линии. Чередувание подач. Нацеленные поддачи. Поддачи между игроками.

#### **Тема 4.2. Тактика приемов и передач (3 ч)**

Теория (1 ч): Правила игры в волейбол. Значение и описание тактики приемов и передач в волейболе.

##### Практика (2 ч):

- тактика передач;
- тактика приёмов мяча.

Техники и тактики приемов и передач. Тактические действия в игре.

Учебная игра по упрощенным правилам.

#### **Раздел 5.«Итоговое занятие» (1 час)**

Практика (1 ч): Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе.

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения курса «Волейбол».

**Личностными** результатами программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **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, *учить 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).

### **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.

### **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

**Предметные результаты** - формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта — физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно истекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, — воспитание — личности обучающегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес обучающихся к спорту, в частности, к волейболу.

## 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1.	1	01.09.2023	31.05.2024	38	38	38	1 ч	Май 2024

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Сведения спортивного зала МБОУ «В-Амонашенская СОШ»

Адрес учреждения	Канский р-он; с В-Амонаш; ул. Центральная 2 «А»
Контактный телефон	8(39161)79-1-97
Номер кабинета	1.1
Расположение (этаж)	1
Длина (м)	9
Ширина (м)	18
Площадь (м <sup>2</sup> )	162
Естественное освещение	восточное
Количество окон	6
Площадь окон (м <sup>2</sup> )	44
Оснащение окон решётками	имеется
Оснащение окон затемнением	отсутствует
Искусственное освещение (л.д.с. / л.н.)*	Лампа дневного света
Количество ламп	27
Электророзетки (кол-во)	2
Пожарная сигнализация / дымо-уловители	имеются
Снарядная (м <sup>2</sup> )	40
Туалет (кол-во)	2
Раздевалка (кол-во)	2

Спортивный зал – специализированный (игровой – баскетбол, волейбол).

Пол – настлан досками.

Стены – заштукатурены, окрашены масляной краской, батареи закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

Освещение двустороннее естественное и одностороннее искусственное: окна размещены по правой длинной боковой стороне. Светильники защищены от механических повреждений решетками.

В раздевалках (для девочек, для мальчиков) вентиляция с естественным побуждением через окна. Раздевалки покрашены краской, имеются вешалки для одежды, скамейки. Санузел и раковина находятся в отдельном от раздевалок помещении.

Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы.

Гимнастическая стенка – закреплены стальными штырями.

Баскетбольные щиты, волейбольные стойки – закреплены штырями.

Скамейки гимнастические размещены по длинной стороне зала.

Разметка площадки соответствует нормам (5 см).

Инвентарная комната соединяется с залом проемом, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты – 40 кв. м. Комната оборудована стеллажами для инвентаря.

Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Зал оснащен противопожарной сигнализацией.

Санитарное состояние – ежедневная двухразовая уборка и проветривание.

## Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1	Спортивный зал МБОУ «В-Амонашенская СОШ»	1 шт.
2	Спортивная площадка при МБОУ «В-Амонашенская СОШ»	1 шт.
3	Щит баскетбольный с кольцом	2 шт.
4	Мяч баскетбольный	8 шт.
5	Скамейка гимнастическая	4 шт.
6	Стенка гимнастическая	3 шт.
7	Обруч	10 шт.
8	Гимнастический мат	10 шт.
9	Скакалка	10 шт.
10	Мяч набивной 1 кг	3 шт.
11	Мяч набивной 2 кг	3 шт.
12	Мяч набивной 3 кг	3 шт.
13	Теннисные мячи для метания	3 шт.
14	Конусы	15 шт.
15	Свисток судейский	2 шт.
16	Секундомер	1 шт.
17	Насос с иглой	1 шт.
18	Жилетки игровые	2 комплекта
19	Компьютер	1
20	Ноутбук	1



## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### **Формы промежуточной аттестации обучающихся:**

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практической сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: волейбол).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года обучения. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью. И при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Тестирование учащихся в группе проводится в октябре - стартовое и в мае - итоговое, по основным параметрам (общефизической и технической подготовке) - на протяжении всего периода обучения.

Итоговое тестирование проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**В приложении А** представлены контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в группе дополнительного обучения.

Содержание программы может варьироваться с учетом склонностей и интересов учащихся, индивидуальных особенностей освоения материала и навыков практической деятельности.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки  
в волейболе в группе дополнительного обучения**

№ норма- тива п/п	<i>Контрольные нормативы</i>	Оценка	Показатель		
			<b>н</b>	<b>с</b>	<b>в</b>
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

**Н** - низкий показатель;    **С** - средний показатель;    **В** - высокий показатель;

## 2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы, рекомендованной педагогам

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2015.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2015.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2015. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2015.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2015.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2015.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2015.

### Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Учебник по физической культуре 5-6 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2015г.
2. Учебник по физической культуре 7-9 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2015г.
3. Учебник по физической культуре 10-11 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2015г.

### Список литературы, рекомендованной для родителей

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Анিকেева, Н.П. Воспитание игрой / Н.П. Анিকেева. - М.: Просвещение, 1987. - 144с.
3. Будинская, В.Г. Общеразвивающие упражнения / В.Г. Будинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - М., 1997.

4. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. - М., 1983.
5. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин. - Ярославль, 1996.