Департамент образования города Заречного Пензенской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №220»

ГОРОДА ЗАРЕЧНОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на педагогическом совете

Протокол № 151/26 от 28.08 2026г.

Утверждаю

и.о.директора МБОУ «СОШ №220»

А.А.Корнаухова

Приказ №941-од от 01.09. 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

направленность: физкультурно-спортивная

возрастная категория: 12-17 лет

срок реализации программы: 1 год

Программу разработал:

Штырова Ольга Николаевна,

педагог дополнительного образования

г.Заречный, 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: c835d30ffc36b768c4d593ae65631b13
Владелец: Корнаухова Анастасия Алексеевна
Действителен: с 11.09.2026 по 05.12.2027

Заключение о проведении внутренней экспертизы:

Эксперт: Корнаухова Анастасия Алексеевна

Должность: и.о.директора

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на

Педагогическом совете 28.08.2026г

Дата проведения экспертизы: 28.08.2026г

Подпись: Корн

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности стартового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (редакция от 30.12 2021);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
-Устав МБОУ «СОШ №220», Положение о дополнительном образовании детей в МБОУ "СОШ «220».

Общая характеристика

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 заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В результате освоения программы 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.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время волейбол является одним из массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно как на небольшой площадке, так и вне, например: в кругу, на отдыхе, как командой, так и в паре, тройке и т.д. 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.
Актуальность программы для ребенка заключается в том, что технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, происходит приобщение к здоровому образу жизни, приобретается привычка к самостоятельным занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям 3 напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений; -от простого к сложному, -от частного к общему, - с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора и, при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа соответствует стартовому уровню сложности.

Цель программы

Цель программы – использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения

здоровья подрастающего поколения, овладение основными приемами техники и тактики игры, воспитание чувства коллективизма, дружбы, формирование организаторских навыков.

Задачи программы:

Обучающие

- формирование двигательных качеств
- получение новых знаний
- обучение игре в волейбол (техника, тактика)

Развивающие

- развитие физических навыков
- закаливание
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений)
- развитие физических качеств с учетом специфики волейбола

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, дисциплины.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 12 до 18 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся

В этом возрасте у подростков заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к своему внутреннему миру, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Задача первостепенной важности – самоопределение, выбор своего жизненного пути. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами учащихся, их намерениями в будущем, мировоззрением и самоопределением. Образ «Я» складывается в процессе общения, и в первую очередь общения со сверстниками. Педагог должен это учитывать в организации разновозрастных групп, где старшеклассники могут стать наставниками в разных видах деятельности, что будет способствовать самоопределению старших школьников, как личному, так и профессиональному. Развитие личности определяется не только врожденными особенностями и социальными условиями, но и внутренней позицией, складывающейся у ребенка в контексте определенного отношения к миру людей, вещей и к самому себе.

Объем и срок освоения программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем учебного времени на реализацию программы «Волейбол» составляет:

- Количество занятий – 1 раз в неделю по 2 академических часа.
- Общее количество часов за год – 72

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная, допускается применение дистанционных образовательных технологий. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективными в плане подготовки и обучения.

Планируемые результаты

Личностные:

-наличие готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, к самостоятельной деятельности;

-наличие способности ставить цели и строить жизненные планы;

- умение осознать сопричастность к коллективу и принять традиции, ценности коллектива;

-приобретение опыта участия в социально значимой деятельности, в соревнованиях.

Метапредметные:

-уметь управлять своими эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-уметь ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

-быть самостоятельным в оценке своей деятельности, применять полученные знания в новых условиях.

Предметные

К концу реализации программы обучающиеся должны знать:

-правила техники безопасности во время занятий спортом;

-основы личной гигиены;

-правила игры в волейбол;

-основы тактики игры в волейбол;

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

должны уметь:

-технически правильно выполнять двигательные действия по волейболу;

-организовать и проводить самостоятельные занятия по развитию: скорости, силы, выносливости, координации движений.

Учебно-тематический план

№	Название разделов	Всего (кол-во часов)	Теория	Практика	Формы контроля
1	Основы знаний	4	4		опрос
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	11	3	8	контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	25	8	18	игровые задания, опрос
5	Тактическая подготовка	18	5	12	игровые задания, опрос
6	Контрольные испытания и соревнования	4	1	3	итоговый контроль
	Итого	72	23	49	

Содержание программы

1. Основы знаний

Теория. Вводное занятие. Знакомство.
Техника безопасности и правила поведения в зале.
Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.
Гигиенические требования.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов. Зачем нужны физические упражнения. Комплексы физических упражнений. Почему нужны разные упражнения. Техника безопасности при выполнении упражнений, правила использования оборудования и инвентаря при выполнении упражнений.

Практика. ***Гимнастические упражнения***
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.
Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении.
Упражнения для мышц туловища и шеи.
Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).
Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.
Упражнения для мышц ног и таза.
Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).
Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.
Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.
Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).
Упражнения со скакалкой.
Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).
Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения
Бег с ускорением до 20 м.
Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м.
Бег 60 м с низкого старта.
Эстафетный бег с этапами до 40 м.
Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м).
Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Правила выполнения упражнений. Понятие прыгучести. Комплексы специальных физических упражнений. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений

Практика. ***Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий***
По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления
Челночный бег на 5 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).
Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д.
По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.
Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Упражнения для развития прыгучести

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).
Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание -до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.
Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.
Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.
Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.
Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.
Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.).
Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.
Бег по крутым склонам.
Прыжки через рвы, канавы.
Бег по песку без обуви.
Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивным мячом.
Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).
Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах.
Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

Подачи мяча слабейшей рукой.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).
Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку.
Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

4. Техническая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Понятие защиты и нападения. Правила подачи мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Техника выполнения нападающих ударов (по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3).

Практика. ***Техника защиты***

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения

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

5. Тактическая подготовка

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика защиты. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Тактика нападения

Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом

Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

6. Контрольные испытания и соревнования

Теория. Организация и проведение соревнований. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.
Практика. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу.

Календарный учебный график

Учебный год	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027	01.09.2026	31.05.2027	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа

Формы аттестации и оценочные материалы

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.
Система оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в определении уровня сформированных знаний, умений, навыков, уровня развития учащихся, включающего индивидуальные качества и личностный рост.
Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:
- текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр;
- промежуточный контроль - в середине программы, задания средней сложности;
- итоговый контроль обучающихся проводится в конце обучения по программе.
Форма проведения итогового контроля – выполняются задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры в волейбол.
Критерии оценки показателей:
высокий уровень – выполняет самостоятельно, без подсказки педагога;
средний уровень – выполняет с помощью педагога;
низкий уровень – затрудняется в самостоятельном выполнении задания, нуждается в помощи педагога.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо следует выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, а также специальную физическую подготовку. На занятиях может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке обучающихся.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и, в конце, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

- игровой спортивный зал
- площадка для организации спортивных игр на открытом воздухе,
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- медицинская аптечка,
- мячи волейбольные.

Информационно- методические ресурсы:

- учебные пособия;

– учебно-методическая литература;
-интернет-ресурсы.

Список литературы для педагога

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
Железняк Ю.Д. «Подготовка юных волейболистов», М. Просвещение. 1989г
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для пед. ин-тов].Мн.: Высшая школа физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

Список литературы для детей и родителей

1. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М. Просвещение.1989г.
2. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Технология определения воспитанности учащихся

Отношение к деятельности	
1. Самостоятельность	**Высокий 13-15 б.** – хорошо занимается без контроля со стороны, правильно организует свое рабочее место, участвует в делах детского объединения, побуждая к этому товарищей. **Выше среднего 10-12 б.** – хорошо занимается без контроля со стороны, правильно организует свое рабочее место, но не побуждает к этому товарищей. **Средний 7-9 б.** – хорошо занимается без контроля со стороны, правильно организует свое рабочее место, но не всегда участвует в делах детского объединения. **Ниже среднего 4-6 б.** – не всегда хорошо занимается без контроля со стороны, не участвует в делах детского объединения. **Низкий 1-3 б.** – при выполнении работ нуждается в руководстве
2.Инициативность и творчество	**Высокий 13-15 б.** – постоянно в творческом поиске (разрабатывает эскиз, читает литературу по предмету, обсуждает с друзьями узнанное, предлагает свои варианты при созданиях коллективных композиций), помогает товарищам при разработке эскизов. **Выше среднего 10-12 б.** – постоянно в творческом поиске (разрабатывает эскиз, читает литературу по предмету, обсуждает с друзьями узнанное, предлагает свои варианты при созданиях коллективных композиций), но не помогает товарищам при разработке эскизов. **Средний 7-9 б.** – в творческом поиске (разрабатывает эскиз, читает литературу по предмету). **Ниже среднего 4-6 б.** – может сам разработать эскиз, но в основном работает по образцу. **Низкий 1-3 б.** – выполняет работу при наличии образца, предложенного педагогом, требует контроля.
3.Осознание значимости деятельности	**Высокий 13-15 б.** – уважительное и бережное отношение к результатам труда (личное и общественное имущество, творческие работы…) и побуждение к этому товарищей. **Выше среднего 10-12 б.** – уважительное и бережное отношение

	к результатам труда (личное и общественное имущество, творческие работы…). **Средний 7-9 б.** – уважительное и бережное отношение к результатам своего труда, но не всегда к результатам труда своих товарищей и к общественному имуществу. **Ниже среднего 4-6 б.** – не всегда уважительное и бережное отношение к результатам труда (личное и общественное имущество, творческие работы…). **Низкий 1-3 б.** – не осознает значимость труда, небережлив, допускает порчу имущества
Отношение к окружающим людям	
1. Уважительное отношение к старшим	**Высокий 13-15 б.** – уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников. **Выше среднего 10-12 б.** - уважает старших. **Средний 7-9 б.** – уважает старших избирательно, кто пользуется авторитетом. **Ниже среднего 4-6 б.** – ко взрослым не всегда уважителен, нуждается в руководстве. **Низкий 1-3 б.** – не уважает старших
2. Уважительное отношение к сверстникам	**Высокий 13-15 б.** – отзывчив, честен в отношениях, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость и не терпит проявления лжи, встает на защиту слабых. **Выше среднего 10-12 б**. – отзывчив, честен в отношениях, дружелюбно относится к сверстникам. **Средний 7-9 б.** – не всегда отзывчив и доброжелателен. **Ниже среднего 4-6 б.** – часто конфликтует со сверстниками. **Низкий 1-3 б.** – постоянно конфликтует со сверстниками.
Отношение к себе	
1. Соблюдение правил культуры поведения	**Высокий 13-15 б.** – соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других. **Выше среднего 10-12 б.** - соблюдает правила культуры поведения. **Средний 7-9 б.** – не всегда соблюдает правила поведения.

	Ниже среднего 4-6 б. – правила поведения соблюдает при наличии контроля. **Низкий 1-3 б.** – не соблюдает правила поведения
2. Самооценка	**Высокий 13-15 б.** – адекватная самооценка (достаточно самокритичен, с помощью педагога может признать и увидеть свои ошибки, уверен в себе, не боится браться за новые дела, быстро адаптируется в новом коллективе, жизненных ситуациях) **Выше среднего 10-12 б.** – в основном адекватная самооценка **Средний 7-9 б.** – бывает адекватная и неадекватная самооценка **Ниже среднего 4-6 б.** – часто бывает неадекватная самооценка **Низкий 1-3 б.** – завышенная (не признает критику, излишне самоуверен в себе, никогда не считает себя виноватым, а перекладывает вину на других, образ «Я - лучше всех») заниженная (не уверен в себе, повышенная тревожность «Я не справлюсь, я боюсь», долго адаптируется в новых условиях)
3. Стремление к самосовершенствованию	**Высокий 13-15 б**. – знает свои сильные и слабые стороны, стремится изменить себя в лучшую сторону и помогает в этом другим. **Выше среднего 10-12 б.** - знает свои сильные и слабые стороны, стремится изменить себя в лучшую сторону. **Средний 7-9 б.** – знает свои сильные и слабые стороны, но не всегда стремится изменить себя в лучшую сторону. **Ниже среднего 4-6 б.** – не всегда знает свои сильные и слабые стороны, нуждается в поддержке педагога. **Низкий 1-3 б.** – не обращает внимания на свои слабые стороны, нуждается в поддержке педагога в формировании положительных личностных качеств.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Контрольные нормативы (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
13 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,50	5,40	5,30	5,10	4,50
14 лет						
1	Бег 30м (с)	6	5,7	5,5	5,3	5,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4	Бег 1000 м (мин.)	5,40	5,30	5,20	5,00	4,40
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,25	5,15	5,05	4,45	4,30
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	5,20	5,10	5,00	4,35	4,20

17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5	4,8
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4	Бег 1000 м (мин.)	5,10	5,00	4,50	4,30	4,10

Контрольные нормативы (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
13 лет						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подтягивания на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	4,35	4,30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (мин.)	4,2	4.10	4.00	3.55	3.50
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5.5	5,2	4,9	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225

4	Бег 1000 м (мин.)	4,15	4.05	3.55	3,45	3,4
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5,3	5.0	4,8	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	8	10	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4	Бег 1000 м (мин.)	4,1	4.00	3.50	3.40	3.30
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2	Подтягивания на перекладине	9	11	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (мин.)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20