

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Волжский городской лицей»

«Рассмотрено»
на педагогическом совете МОУ «ВГЛ»
№ 12 от 28.08.2023 года

«Утверждаю»
Директор МОУ «ВГЛ»
Г.М. Захарова
Приказ № 3108006/д от 31.08.2023 года



Дополнительная общеобразовательная программа
общеразвивающего вида
«Волейбол»
2023-2024 учебный год

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 10 -17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 306

Фамилия И.О. , должность разработчика (ов) программы: учитель физической культуры Кондратов Олег Николаевич

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 5–11 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

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.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

1.2. Цели и задачи программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

1. пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
2. популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
3. формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
4. обучение технике и тактике игры в волейбол;
5. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
6. воспитание моральных и волевых качеств.

1.3. Объем программы: 306 часов из них 256 часов теоретическая и практическая подготовка, 50 часов методическая работа

1.4. 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:

1. **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
2. **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
3. **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок освоения программы: 1 год

Формы обучения: очная

Уровень программы: стартовый(ознакомительный)

Режим занятий: 4 раза в неделю по 2 часа

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

| Формы проведения занятия и виды деятельности | |
|--|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

| № | Наименование раздела, модуля, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|---|------------------|-----------------------|----------------------|----------------|
| | | всего | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| 1. | Введение. История волейбола | 2 | 2 | | Текущий |
| 2. | Раздел 1 Перемещения | 26 | 2 | 24 | Текущий |
| 3. | Раздел 2 Передача мяча. Нижняя передача | 26 | 2 | 24 | Текущий |
| 4. | Раздел 3 Приём мяча | 26 | 2 | 24 | Текущий |
| 5. | Раздел 4 Индивидуальные тактические действия в защите | 26 | 6 | 20 | Текущий |
| 6. | Раздел 5 Закрепление техники верхней передачи. Закрепление техники нижней передачи. Верхняя | 26 | 4 | 22 | Текущий |

| | | | | | |
|------------|--|-----------|----|-----|---------|
| | прямая подача. Закрепление техники приёма мяча с подачи | | | | |
| 7. | Раздел 6 Индивидуальные тактические действия в нападении Закрепление техники верхней передачи. Закрепление техники нижней передачи | 26 | 2 | 24 | Текущий |
| 8. | Раздел 7 Верхняя прямая подача Закрепление техники приёма мяча с подачи. Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 26 | 2 | 24 | Текущий |
| 9. | Раздел 8 Прямой нападающий удар . Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите. Одиночное блокирование .Страховка при блокировании | 26 | 2 | 24 | Текущий |
| 10. | Раздел 9.Верхняя передача двумя руками в прыжке .Прямой нападающий удар .Верхняя, нижняя передача двумя руками назад | 26 | 2 | 24 | Текущий |
| 11 | Раздел 10 Командные тактические действия в нападении и защите | 16 | 2 | 14 | Текущий |
| | Итого | 256 часов | 28 | 228 | |

2.2. Календарный учебный график

| № | Месяц | Число | Время проведения | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|----|----------|-------|------------------|------------------|--|------------------|----------------|
| 1. | Сентябрь | | 15.50. | 2 | Введение. История волейбола | Спортивный зал | Текущий |
| | | | | 26 | Раздел 1 Перемещения | Спортивный зал | Текущий |
| 2. | Сентябрь | | 15.50. | 4 | Тема1.1. Разучивание стойки игрока (исходные положения). | Спортивный зал | Текущий |
| 3. | Сентябрь | | 15.50. | 4 | Тема1.2. Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | Спортивный зал | Текущий |
| 4. | Сентябрь | | 15.50. | 4 | Тема1.3. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | Спортивный зал | Текущий |
| 5. | Сентябрь | | 15.50. | 4 | Тема1.4. Двусторонняя учебная игра. | Спортивный зал | Текущий |
| 6. | Сентябрь | | 15.50. | 4 | Тема1.5. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | Спортивный зал | Текущий |
| 7. | Сентябрь | | 15.50. | 6 | Тема1.6. Эстафеты с различными способами перемещений. | Спортивный зал | Текущий |
| | | | | 26 | Раздел 2 Передача мяча. Нижняя передача | Спортивный зал | Текущий |
| 8. | Сентябрь | | 15.50. | 4 | Тема2.1. Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | Спортивный зал | Текущий |
| 9. | Октябрь | | 15.50. | 4 | Тема 2.2. Разучивание верхней передачи мяча у стены. | Спортивный зал | Текущий |

| | | | | | | | |
|-----|---------|--|--------|----|--|----------------|---------|
| 10. | Октябрь | | 15.50. | 4 | Тема2.3. Игры, развивающие физические способности. | Спортивный зал | Текущий |
| 11. | Октябрь | | 15.50. | 4 | Тема2.4. Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. | Спортивный зал | Текущий |
| 12. | Октябрь | | 15.50. | 4 | Тема2.5. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. | Спортивный зал | Текущий |
| 13. | Октябрь | | 15.50. | 2 | Тема2.6. Разучивание нижней прямой подачи. | Спортивный зал | Текущий |
| 14. | Октябрь | | 15.50. | 2 | Тема2.7. Двусторонняя учебная игра. | Спортивный зал | Текущий |
| 15. | Октябрь | | 15.50. | 2 | Тема2.8. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | Спортивный зал | Текущий |
| | | | | 26 | Раздел 3 Приём мяча | Спортивный зал | Текущий |
| 16. | Октябрь | | 15.50. | 6 | Тема 3.1. Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | Спортивный зал | Текущий |
| 17. | Ноябрь | | 15.50. | 6 | Тема 3.2. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | Спортивный зал | Текущий |
| 18. | Ноябрь | | 15.50. | 6 | Тема 3.3. Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | Спортивный зал | Текущий |
| 19. | Ноябрь | | 15.50. | 8 | Тема 3.4. Игры, развивающие физические способности. | Спортивный зал | Текущий |
| | | | | 26 | Раздел 4 Индивидуальные тактические действия в защите | Спортивный зал | Текущий |
| 20. | Ноябрь | | 15.50. | 8 | Тема 4.1. Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | Спортивный зал | Текущий |
| 21. | Декабрь | | 15.50. | 10 | Тема 4.2. Двусторонняя учебная игра. | Спортивный зал | Текущий |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------|--|--------|----|--|----------------|---------|
| 22. | Декабрь | | 15.50. | 8 | Тема 4.3. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | Спортивный зал | Текущий |
| | | | | 26 | Раздел 5 Закрепление техники верхней передачи. Закрепление техники нижней передачи. Верхняя прямая подача. Закрепление техники приёма мяча с подачи | Спортивный зал | Текущий |
| 23. | Декабрь | | 15.50. | 6 | Тема 5.1.Закрепление верхней передачи мяча у стены | Спортивный зал | Текущий |
| 24. | Декабрь | | 15.50. | 6 | Тема 5.2.Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. | Спортивный зал | Текущий |
| 25. | Декабрь Январь | | 15.50. | 6 | Тема 5.3.Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | Спортивный зал | Текущий |
| 26. | Январь | | 15.50. | 8 | Тема 5.4.Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление нижней прямой подачи. | Спортивный зал | Текущий |
| | | | | 26 | Раздел 6 Индивидуальные тактические действия в нападении Закрепление техники верхней передачи. Закрепление техники нижней передачи | Спортивный зал | Текущий |
| 27. | Январь | | 15.50. | 8 | Тема 6.1. Разучивание одиночного блокирования. | Спортивный зал | Текущий |
| 28. | Январь | | 15.50. | 8 | Тема 6.2 Разучивание страховки при блокировании. | Спортивный зал | Текущий |
| 29. | Февраль | | 15.50. | 10 | Тема 6.3.Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | Спортивный зал | Текущий |

| | | | | | | | |
|------------|-----------------|--|---------------|-----------|--|----------------|---------|
| | | | | 26 | Раздел 7 Верхняя прямая подача Закрепление техники приёма мяча с подачи. Совершенствование техники верхней, нижней передачи | Спортивный зал | Текущий |
| 30. | Февраль | | 15.50. | 8 | Тема 7.1.Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | Спортивный зал | Текущий |
| 31. | Февраль Март | | 15.50. | 8 | Тема 7.2. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | Спортивный зал | Текущий |
| 32. | Март | | 15.50. | 10 | Тема 7.3. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. | Спортивный зал | Текущий |
| | | | | 26 | Раздел 8 Прямой нападающий удар. Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите. Одиночное блокирование . Страховка при блокировании | Спортивный зал | Текущий |
| 33. | Март | | 15.50. | 6 | Тема 8.1. Закрепление одиночного блокирования. | Спортивный зал | Текущий |
| 34. | Март | | 15.50. | 6 | Тема 8.2. Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). | Спортивный зал | Текущий |
| 35. | Март | | 15.50. | 6 | Тема 8.3. Закрепление страховки при блокировании. | Спортивный зал | Текущий |
| 36. | Март Апрель | | 15.50. | 8 | Тема 8.4 Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. | Спортивный зал | Текущий |
| | | | | 30 | Раздел 9.Верхняя передача двумя руками в прыжке Прямой | Спортивный зал | Текущий |

| | | | | | | | |
|-----|---------------|--|---------------|-----------|--|----------------|---------|
| | | | | | нападающий удар .Верхняя, нижняя передача двумя руками назад | | |
| 37. | Апрель | | 15.50. | 8 | Тема 9.1.Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | Спортивный зал | Текущий |
| 38. | Апрель | | 15.50. | 8 | Тема 9.2.Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | Спортивный зал | Текущий |
| 39. | Апрель Май | | 15.50. | 8 | Тема 9.3 Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах . Совершенствование верхней прямой подачи. | Спортивный зал | Текущий |
| 40. | Май | | 15.50. | 6 | Тема 9.4 Двусторонняя учебная игра. | Спортивный зал | Текущий |
| | | | | 16 | Раздел 10 Командные тактические действия в нападении и защите | Спортивный зал | Текущий |
| 41. | Май | | 15.50. | 4 | Тема 10.1. Закрепление прямого нападающего удара .Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | Спортивный зал | Текущий |
| 42. | Май | | 15.50. | 4 | Тема 10.2. Совершенствование одиночного блокирования. Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). | Спортивный зал | Текущий |
| 43. | Май | | 15.50. | 4 | Тема 10.3. Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. Закрепление | Спортивный зал | Текущий |

| | | | | | | | |
|------------|-----|--|---------------|---|--|----------------|---------|
| | | | | | индивидуальных тактических действия в нападении, защите | | |
| 44. | Май | | 15.50. | 4 | Тема 10.7. Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра. | Спортивный зал | Текущий |

2.3. Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

2.4. Формы подведения итогов реализации дополнительной программы: соревнования, товарищеские встречи, учёт физической подготовленности учащихся, контрольные нормативы.

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного - 3 - года. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (в мае месяце) и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

2.5. Материально-техническое обеспечение для проведения занятий:

1. Мячи волейбольные;
2. Сетки волейбольные со стойками;
3. Протектор для волейбольных стоек. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь;
4. Гантели массивные от 1 кг до 5 кг;
5. Мячи набивные (медицинболы) весом от 1 кг до 5 кг;
6. Мячи футбольные;
7. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами;
8. Скакалки гимнастические;
9. Скамейки гимнастические.

2.6. Методические материалы

Технология диагностического прямого развивающего обучения (А.А. Востриков), Автор называет разработанную им технологию «продуктивной педагогикой», употребляя понятие «продуктивность» как антитезу понятия «репродуктивность». Цель репродуктивного обучения — достичь удовлетворительного «воспроизведения» усвоенных ЗУН. В отличие от него «продуктивное» обучение означает не только и не столько воспроизводство усвоенного, а продуктивное думание, создание новых продуктов мышления (деятельности). Это понимание продуктивного обучения близко к термину «развивающее обучение», здоровье сберегающая технология.

2.7. Контрольно – оценочные средства

Оценка уровня образовательных результатов дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

| Виды контроля | Период | Объект контроля | Форма контроля | Диагностический инструментарий |
|---------------|--------------------------------|---|--|---|
| Входящий | начало освоения программы | стартовые возможности обучающихся | Мониторинг «Уровень физической подготовленности» | • Диагностическая карта «Уровень физической подготовки» |
| Текущий | после освоения каждого раздела | уровень усвоения учебного материала по разделам | зачет; контрольные игры; спортивные соревнования самооценка | тесты; листы самооценки; протоколы соревнований; листы достижений |
| Промежуточный | 1 раз в полугодие | личностные результаты | педагогическое наблюдение; контрольные упражнения | карта наблюдения (личностных, метапредметных результатов) таблица нормативов |
| | | метапредметные результаты | | |
| | | результаты по направленности программы | | |
| Итоговый | по итогам освоения программы | уровень образовательных результатов | Презентация «Портфолио достижений» | Критерии оценивания портфолио (оценочный лист) |

Карта наблюдения «Личностные результаты»

| | | | |
|-----------------------|--|--|---|
| Ф. И. О. обучающегося | демонстрирует целеустремлённость, инициативность, решительности, способность противостоять препятствиям и преодолевать трудности на пути к достижению поставленной цели; | проявляет коммуникативные навыки в общении со сверстниками, взрослыми в процессе физкультурно-спортивной деятельности; | демонстрирует стремление к самообразованию и саморазвитию, в постоянном совершенствовании технических и тактических действий игры в волейбол. |
|-----------------------|--|--|---|

Карта наблюдения «Метапредметные результаты»

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|---|---|
| Ф. И. О. обучающегося | Метапредметные результаты | | | | | | | | |
| | Познавательные УУД | | | Регулятивные УУД: | | | Коммуникативные УУД | | |
| | способен определять основные технические элементы игры; | умеет классифицировать технику и тактику игры | демонстрирует навык анализа и принятия решения в сложившейся игровой ситуации. | самостоятельно определяет цель собственной деятельности на занятии; | демонстрирует навык проектирования индивидуального образовательного маршрута, с целью достижения высоких спортивных | Владеет навыками самооценки и умением корректировать свои | демонстрирует навык работы в связке с партнерами и умение разрешать | соблюдает нормы и правила поведения в процессе игры волейбол и | будет способен выполнять различные роли в группе |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Показатели:

ярко проявляется – 3 балла

проявляется – 2 балла

слабо проявляется – 1 балл

не проявляется – 0 баллов

Таблицы контрольных нормативов

по оценке результатов по направленности программы (входящий контроль)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------------|---|--|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,6 с) |
| Координация | Челночный бег 5х6 м (не более 12 с) | Челночный бег 5х6 м (не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см) |

| № п/п | Контрольные нормативы | Пол | Показатели | | |
|----------|--|-----|------------|----|----|
| | | | Н | С | В |
| 1. | Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | м. | 12 | 14 | 16 |
| | | д. | 9 | 11 | 14 |
| 2. | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | м. | 10 | 12 | 14 |
| | | д. | 8 | 10 | 12 |
| 3. | Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз) | м. | 17 | 20 | 25 |
| | | д. | 12 | 15 | 20 |
| 4. | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку | м. | 5 | 10 | 15 |
| | | д. | 3 | 6 | 10 |
| 5. | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя | м. | 2 | 3 | 4 |
| | | д. | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток) | м. | 3 | 4 | 5 |
| | | д. | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Нижние передачи над собой | м. | 15 | 20 | 25 |
| | | д. | 10 | 15 | 20 |
| 8. | Верхние передачи над собой | м. | 15 | 20 | 25 |
| | | д. | 10 | 15 | 20 |

Показатели:

Н – низкий; С – средний; В – высокий

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.(промежуточный контроль)

| Технический прием | Контрольные упражнения | Оценка | | | | | | | |
|-------------------|---|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | мальчики | | | | девочки | | | |
| | | высокий | Выше среднего | средний | низкий | высокий | Выше среднего | средний | низкий |
| I. Передача мяча | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 4 7 9 12 | 3 5 6 9 | 2 3 4 5 | 1 1 2 3 | 4 6 7 9 | 3 4 5 7 | 2 3 3 4 | 1 1 2 3 |
| | 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 3 5 | 2 4 | 1 2 | 0 1 | 3 4 | 2 3 | 1 2 | 0 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) | 4 6 | 3 5 | 2 3 | 1 2 | 4 5 | 3 4 | 2 3 | 1 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) | 4 6 6 7 | 3 5 5 5 | 2 3 3 3 | 1 2 2 2 | 3 5 5 6 | 2 4 4 5 | 1 2 3 3 | 0 1 2 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) | 5 6 | 4 5 | 3 3 | 2 2 | 4 5 | 3 4 | 2 3 | 1 2 |
| | 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 4 4 5 | 3 3 4 | 2 2 2 | 1 1 1 | 3 4 4 | 2 3 3 | 1 2 2 | 0 1 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, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 5 5 7 | 4 4 5 | 3 3 4 | 2 2 2 | 4 4 5 | 3 3 4 | 2 2 3 | 1 1 2 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| II. Подача мяча | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 7 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| | | 8 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 0 |
| | | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 8 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| | | 9 | 7 | 5 | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| | 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 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) | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | | 7 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| | 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 7 | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | | 8 | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
3. Волейбол: 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. 2005.
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, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. (Волейбол) Учебник, Грецов Г.В., М.: Издательский центр «Академия», 2016.
8. Волейбол; Учебник /под ред.Ю.М.Портнова-М.,2010.