

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Курагинская средняя общеобразовательная школа №3

Рассмотрено  
педагогическим советом  
МБОУ Курагинской СОШ №3  
Протокол № 8 17.05.2024

Утверждаю  
Директор МБОУ Курагинской  
СОШ №3 И.А. Андрусов  
Приказ № 73-ОД от 17.05.2024



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Юный волейболист»

Направленность программы:  
физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 12-14 лет  
Срок реализации программы: 1 год, 216 часов  
Год обучения: первый

Автор-составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Лапшина Оксана Вениаминовна

Курагино  
2024

## **Раздел 1.Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.**

### **1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Юный волейболист», далее - Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа разработана на основе нормативно - правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022).

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. N 996-р.

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р).

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. N 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность** Программы физкультурно-спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование 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, воспитание спортивного резерва страны.

Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек».

**Уровень программы** – базовый.

**Новизна Программы** заключается в объединении программного материала в целостную систему спортивно-оздоровительной подготовки и предполагает осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборной команды района, учреждения по данному виду спорта, привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям спортом, содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию.

**Актуальность Программы** заключается в следующем:

- формирует разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирует адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубляет изучение базовых видов двигательных действий;
- развивает творческий подход к дальнейшему развитию координационных способностей;
- создает основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирует понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, оказание первой помощи при травмах;
- формирует привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствует коммуникативные умения;
- воспитание взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- формирует устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление правильных навыков осанки.

**Отличительные особенности Программы** заключается в том, что данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ спортивно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры обучающихся.

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

Программа разработана в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации дополнительного образования».

Педагогам дополнительного образования предоставляется право самостоятельного построения учебного материала, в котором они могут изменить последовательность изучения вопросов в пределах темы, имеют возможность свободного выбора путей и организационных форм, методов и средств обучения проявление творческой инициативы. Декларируется право дифференцированного подхода к обучающимся, позволяющего избежать перегрузки, повысить мотивацию к занятиям, способствующего более полной реализации возможностей каждого из них.

### **Адресат Программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 12-14 лет с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной группе здоровья. Группы состоят примерно одного возраста (разница в возрасте допускается 1 -3 лет). Количество обучающихся в группе от 10 до 15 чел.

Набор обучающихся на Программу проводится по заявлениям родителей, законных представителей на имя директора школы, имеющие допуск врача по состоянию здоровья. Это является основанием для зачисления на обучение.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

определяется в соответствии с уставом МБОУ Курагинская СОШ № 3, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности и региональными документами в сфере дополнительного образования обучающихся.

Программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

### **Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения (216 часов) , 3 раза в неделю по 2 часа, 36 недель.

По окончании программы в полном объеме обучающийся получает свидетельство о дополнительном образовании установленного образца.

**Форма обучения** – обучение с учетом особенностей обучающихся может осуществляться в очной, очно-заочной форме, а также допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, очная, включающая тематические занятия, тренировочные занятия, тестирование, соревнования, самостоятельную работу.

Программа может быть реализована дистанционно.

**Формы организации занятий:** индивидуальные, парные, групповые, командные, в случаях невозможности работы в очной форме предусмотрена очно-дистанционная работа. Для ее реализации будут использованы сервисы «Yandex» , « Whatsapp» и другие средства дистанционной коммуникации.

### **Режим занятий**

Количество учебных занятий составляет 6 часов в неделю. Продолжительность учебного часа составляет - 40 минут с перерывом 10 минут.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

### Цель Программы

– создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей.

### Задачи:

#### Личностные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развивать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

#### Метапредметные:

- научить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- учить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научить организовывать самостоятельные занятия волейболом и с группой товарищей.

#### Предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- обучить тактико-техническим приемам волейбола;
- сформировать систему знаний о безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос Входная диагностика, контрольные норм
2	Совершенствование скоростных качеств	4	-	4	Педагогическое наблюдение
3	Передачи мяча в парах на месте и в движении	4	-	4	Педагогическое наблюдение
4	Подача мяча	6	-	6	Педагогическое наблюдение тестирование
5	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки	2	1	1	Опрос Педагогическое наблюдение
6	Передачи ,прием мяча	8	1	7	Тестирование
7	Прием мяча	12	2	10	Тестирование

8	Игровое взаимодействие 2x2;3x1	10	1	9	Опрос. Педагогическое наблюдение
9	Совершенствование стоек и перемещений игрока	8	1	7	Опрос. Педагогическое . наблюдение
10	Отработка приемов передачи мяча	20	2	18	Опрос. Педагогическое . наблюдение
11	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	-	2	тестирование
12	Передачи после перемещения	8	1	7	Опрос. Педагогическое наблюдение
13	Передачи после накидывания партнером	4	1	3	Опрос. Педагогическое наблюдение
14	Сочетание приемов перемещений	12	2	10	Педагогическое Наблюдение, тестирование
15	Передачи мяча	18	2	16	Педагогическое наблюдение Тестирование
16	Прием мяча	30	2	28	Педагогическое наблюдение Тестирование
17	Общефизическая подготовка	8	-	8	Тестирование
18	Подача мяча -нижняя прямая, верхняя	4	1	3	Педагогическое наблюдение
19	Расстановка игроков на площадке	4	1	3	Педагогическое наблюдение
20	Нападающий удар	36	2	34	Педагогическое наблюдение Тестирование
21	Упражнения с мячом в парах	2	-	2	Педагогическое наблюдение Тестирование
22	<b>Итоговая аттестация</b>	2	-	2	Тестирование
23	Тактическая подготовка	8	1	7	Педагогическое наблюдение Опрос
		216	23	157	

## Содержание учебного плана программы

### Тема 1 Вводное занятие(4ч)

*Теория .(2ч)* Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Краткий обзор истории развития волейбола. Происхождение волейбола. Исторические корни. Развитие волейбола в России и за рубежом. Правила игры в волейбол, терминология. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.

*Практика .(2ч)*ОРУ .контрольные нормативы.

Форма контроля: опрос, входная диагностика, контрольные нормативы

### Тема 2 .Совершенствование скоростных качеств (4ч)

*Практика (4ч)*совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра .

*Форма контроля:* опрос, педагогическое наблюдение

### **Тема 3. Передача мяча в парах на месте и в движении.(4ч)**

Практика. (4ч) Учебные игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

### **Тема 4. Подача мяча(6ч)**

Практика .(6ч) Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

### **Тема 5. Индивидуальные действия по приему мяча от сетки.(2ч)**

Теория(1ч) Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика(1ч) прием мяча после подачи. Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом в движении. Учебная игра. Передача в парах, тройках. прием мяча. Эстафета с мячом. Учебная игра

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

### **Тема 6. Передача, прием мяча (8ч)**

Теория (1ч) Знакомство со способами передач. Передача мяча сверху двумя руками.. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели

Практика(7ч) Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета. Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Верхняя подача мяча. Учебная игра.

Форма контроля: тестирование

### **Тема 7. Прием мяча.(12ч)**

Теория (2ч) освоение знаний о приеме мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе

Практика. (10ч) Упражнения на координацию и ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и перемещение игрока. Учебная игра. Учебная игра 2х2 через сетку. Верхняя прямая подача. Игровые действия 2х2, 2х6. Прием мяча после подачи. Беговые ,прыжковые упражнения.

Форма контроля: тестирование

### **Тема 8. Игровое взаимодействие 2х2;3х1.(10ч)**

Теория (1ч) изучение материала по взаимодействию игроков различных зон.

Практика. (9ч) Игровое взаимодействие 2х2;3х1. Изучение нападающего удара. Правила игры. Совершенствование перемещений и стоек игроков. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

### **Тема 9. Совершенствование стоек и перемещений игрока.(8ч)**

Теория (1ч) Основы техники и тактики. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Практика(7ч). Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после перемещения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

### **Тема 10. Отработка приемов передачи мяча.(20ч)**

Теория (2ч) Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Понятие выносливости. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач

Практика. (18ч) Передачи после перемещения .Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра. Передача ,блокирование мяча сверху двумя руками стоя лицом к сетке. Верхняя подача мяча. Игра. Прыжковые упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол бхб. Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча снизу в группе. Игра в волейбол. Блокирование мяча. Игра в волейбол.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

### **Тема 11. Промежуточная аттестация (2ч)**

Практика (2ч) Сдача нормативов тестирование по физическим показателям

Форма контроля: тестирование

### **Тема 12. Передачи после перемещения.(9ч)**

Теория (1ч) Понятие- физические упражнения. Роль физических упражнений на организм человека.

Практика.(7ч) Подача мяча. Прием мяча с подачи. Игра с элементами волейбола. Передачи после перемещения. Блокировка после подачи. Игра в волейбол.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

### **Тема 13. Передачи мяча после накидывания партнером (4ч)**

Теория (1ч) Краткие сведения по анатомии и физиологии человеческого тела и функциях организма. Нагрузка и отдых. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Планирование и контроль. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие). Документы перспективного планирования : учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Практика. 3ч Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра. Передачи мяча после накидывания партнером. Учебная игра .

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

### **Тема 14. Сочетание приемов перемещений.(12ч)**

Теория (2ч) Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Понятие выносливости. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач

Практика.(10ч) Бег, остановка, поворот, прыжки. Чередование передач над собой (до4раз). Прием мяча ,отраженного сеткой. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

### **Тема 15. Передачи мяча.(18ч)**

Теория (2) Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары.

Практика.(16) Передачи мяча над собой в движении. Чередование передач. Поддача мяча. Игра. Передачи мяча через сетку ( передача-ловля-передача). Учебная игра. Передвижение: приставным шагом, двойным, скачком, прыжком. Передачи в парах. Игра .ОРУ. передачи сверху после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками. Поддача мяча. Учебная игра. Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивными мячами. Двусторонняя игра. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

### **Тема 16 . Прием мяча.(30ч)**

Теория (2ч) Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты.

Практика. (28ч) Прием двумя руками снизу после перемещения ,стоя на месте. Нападающий удар. Игра. Прием- передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счет. Командная игра через сетку на счет. Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол. Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

### **Тема 17. ОФП(8ч)**

Практика . (8ч) Общефизическая подготовка. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Упражнения для развития прыгучести Эстафеты .Игра.

Форма контроля: тестирование

### **Тема 18. Поддача мяча –нижняя прямая, верхняя.(4ч)**

Теория (1ч) Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Развитие силы и быстроты. Развитие координации. Развитие гибкости

Практика. (3ч)Поддача мяча – нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

### **Тема 19. Расстановка игроков на площадке.(4ч)**

Теория (1ч) Ключ к совершенствованию тактических действий: начальное расположение игроков (показать, симитировать и выполнить); место действия каждого игрока; последовательность действий ; согласование действий. Индивидуальные тактические действиям блокирующего игрока

Практика.(3ч) Игра в волейбол на счет

Форма контроля: педагогическое наблюдение

### **Тема 20. Нападающий удар(36ч)**

Теория (2) Средства тактической подготовки.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с разбега. Прием мяча, отраженного сеткой. Основной метод подготовки — повторный (многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении).

Практика. (34ч) Передачи в парах. Отработка на точность передач. Чередование передач. Эстафеты. Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра. Передачи двумя руками сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами. Чередование различных передач в парах. Игра с элементами волейбола.

Форма контроля: тестирование

#### **Тема 21. Упражнения с мячом в парах.(2ч)**

Практика .Подачи мяча. Игра в волейбол.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

#### **Тема 22.Итоговая Аттестация (2ч)**

Практика. (2ч) Выполнение тестов по физической подготовленности.

Форма контроля: тестирование

#### **Тема 23. Тактическая подготовка(8ч)**

Теория (1 ч)Средства тактической подготовки.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с разбега. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой.

Основной метод подготовки — повторный (многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении). Ключ к совершенствованию тактических действий: начальное расположение игроков (показать, сымитировать и выполнить); место действия каждого игрока; последовательность действий ; согласование действий. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока

Практика: (7ч)ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

### **4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные результаты:**

- учащиеся проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- учащиеся демонстрируют морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- учащиеся демонстрируют умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

#### **Метапредметные результаты:**

- учащиеся определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и умеют их исправлять;
- учащиеся умеют организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей;

#### **Предметные результаты:**

- у учащихся сформирована система знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- учащиеся владеют тактико-техническими приемами волейбола;
- учащиеся знают и выполняют правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

*К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:*

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол; правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; правила проведения соревнований;

*уметь:*

- проводить специальную разминку для волейболиста овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Организация занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Время осенних, зимних и весенних каникул являются рабочим временем педагогических работников организации.

№ п\п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во уч. недель	Кол-во уч. дней	Кол-во уч. часов	Режим занятий	Срок проведения аттестации
1	2024-2025	Сентябрь 2024г	Май 2025г	36	108	216	Среда Пятница суббота	Декабрь 2024г Май 2025г

### **2.2. Условия реализации Программы**

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование, инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

#### **Учебно - практическое оборудование:**

- волейбольные мячи- 6 шт;
- набивные мячи 1 кг, 3 кг;
- конусы- 10шт;
- гимнастические маты- 10 шт;
- гимнастические скакалки- 10 шт;
- секундомер- 1шт;
- рулетка – 1шт;

#### **Информационное обеспечение (интернет – ресурсы):**

- видеоролики
- РФВ (российская федерация волейбола)
- учительский портал
- открытый класс.

Сетевые образовательные сообщества.

### **Кадровое обеспечение**

Реализация Программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования 1 категории, имеющего специальное физкультурное и педагогическое образование в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

## **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов**

В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися, во время тренировочных занятий и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.

### **Формы предоставления и демонстрации образовательных результатов:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного уровня, муниципального, межрегионального уровней.

### **Оценочные материалы.**

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы ( карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д), разработаны критерии оценивания:

- **входной контроль** - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

– **текущий контроль** - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года;

– **промежуточная аттестация** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года)

– **итоговая аттестация** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе. Самая распространенная оценочная система связана с уровнями освоения содержания программы – высоким, средним и низким (либо оптимальным, достаточным и недостаточным).

**Диагностические средства.** По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень внутришкольные соревнования по волейболу  
Базовый уровень Муниципальные соревнования по волейболу.

Сводная ведомость результатов (Приложение 1).

### Контрольные тесты для текущего контроля

Физические способности	Контрольные нормативы	Возраст лет	мальчики		девочки			
			средний	высокий	средний	высокий		
Скоростные	Бег 30м,сек	7	7,3-6,2	7,0-5,6 и ниже	7,5-6,4	5,8 и ниже		
		8	6,2	6,7-5,7	5,4	7,2-6,2	5,6	
		9	6,5-5,6	6,1-5,1	5,1	6,9-6,0	5,3	
		10	5,5	5,8-5,4	5,1	6,5-5,6	5,2	
		11	5,6-5,2	5,5-5,1	5,3-4,9	5,0 и ниже	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	5,1	5,3-4,9	4,9	6,0-5,4	5,0	
		13	5,1-4,6	5,0-4,7	4,8	6,2-5,5	ниже 5,0	
		14	4,7	4,7	4,7	5,9-5,4	5,0	
		15	4,5	4,5	4,5	5,8-5,3	4,9	
		16	4,4 и выше	4,4 и выше	4,4 и выше	5,9-5,3	4,9	
		17	4,3	4,3	4,3	5,9-5,3	4,8 и выше	
Координационные	Челночный бег 3*10м,сек	7	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,3-10,6	10,2 и ниже		
		8	10,0-9,5	9,9-9,1	10,7-10,1	ниже 9,7		
		9	9,5-9,0	9,3-8,8	10,3-9,7	9,3		
		10	8,8	9,0-8,6	8,6	10,0-9,5	9,1	
		11	9,0-8,6	8,7-8,5 и ниже	8,5 и ниже	9,7-9,3	8,9 и ниже	
		12	8,3	8,4-8,0	8,3	9,6-9,1	ниже 8,8	
		13	8,0-7,6	7,9-8,3	8,3	9,5-9,0	8,7	
		14	8,0	8,0	8,0	9,4-9,0	8,6	
Скоростно-	Прыжки в длину	7	115-135	155и выше	110-130	150 и выше		
		8	125-145	165	125-140	155		
		9	130-150	175	135-150	160		
		10	140-160	185	140-150	170		
		11	160-180	195и выше	150-175	185 и выше		
12	165-180	200	155-175	190				

СИЛОВЫЕ		13	170-190	205	160-180	200
		14	180-195	210	160-180	200
		15	190-205	220	165-185	205
		16	195-210	230и выше	170-190	210 и выше
Выносливость	6-ти минутный бег ,м	7	750-900	1100и выше	600-800	900 и выше
		8	800-950	1150 –«-	650-850	выше 950
		9	850-1000	1200 –«-	700-900	–«-
		10	900-1050	1250 –«-	750-950	1000 –«-
		11	1000-1100	1300ивыше	850-1000	1050 –«-
		12	1100-1200	1350	900-1050	1100 и выше
		13	1150-1250	1400	950-1100	1150
		14	1200-1300	1450	1000-1150	1200
		15	1250-1350	1500	1050-1200	1250
16	1300-1400	1500и выше	1050-1200	1300 и выше		
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, мальчики (раз) На низкой перекладине из вися лежа, девочки (раз)	7	2-3	4 и выше	4-8	12 и выше
		8	2-3	4 –«-	6-10	14 –«-
		9	3-4	5 –«-	7-11	16 –«-
		10	3-4	5 –«-	8-13	18 –«-
		11	4-5	6 и выше	10-14	19 и выше
		12	4-6	7	11-15	20
		13	5-6	8	12-15	19
		14	6-7	9	13-15	17
		15	7-8	10	12-13	16
		16	8-9	11 и выше	13-15	18 и выше

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1	Верхняя передача в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	3	6	10
		Дев.	3	5	9
2	Нижняя передача в стену, на расстоянии не мене одного метра (кол-во раз)	Юн.	3	6	10
		Дев.	3	5	9
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5 – 6 метров (кол-во раз)	Юн.	12	15	20
		Дев.	12	15	19
4	Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	Юн.	1	4	7
		Дев.	1	3	6
5	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	Юн.	2	3	6
		Дев.	2	3	5
6	Передача на точность из зон 2 и 4 в зону 3, из 5-ти попыток.	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	10	15	25
		Дев.	10	13	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	15	25
		Дев.	10	13	20

Н – низкий показатель

С – средний показатель

**В** – высокий показатель

**Зачет ставится при среднем, высоком показателях.**

Для отслеживания оценки сформированности регулятивных, коммуникативных, познавательных УУД педагогами используется следующая таблица (Приложение 2).

## **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методы педагогического контроля:

1. Педагогическое наблюдение;
2. Объективная и экспертная(субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;
3. Беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе.

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий соревнований. В поле зрения учителя - поведение обучающегося, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по техническим показателям в соревнованиях.

В основе организации занятий по программе лежат следующие принципы:

Принцип сознательности и активности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

При организации занятий используются следующие технологии:

- *информационно-коммуникативные технологии*- умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео) где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-волейболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий волейболом;
- *здоровьесберегающие технологии* - соблюдение санитарно-гигиенических норм ( световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, смена благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний;
- *технологии сотрудничества* – предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции;
- *технологии уровней дифференциации*- проведение занятий с учетом уровня состояния здоровья( подготовительная, основная группа), по гендерному признаку, физического развития и физической подготовленности;
- *игровые технологии*- способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышение мотивации к систематическим занятиям волейболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях.( эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования);
- *групповые технологии* – отработка определенных схем взаимодействия в группах.

### Алгоритм учебного занятия

№	содержание	время	ОМУ
1	Построение и приветствие	1 мин	В одну шеренгу становись
2	Ходьба с заданием: - на пятках; - перекаты с пятки на носок; - рывки руками; - выпады на каждый шаг	3 мин	В обход налево шагом марш! Спина прямая, руки за спиной. Руки на поясе. Рывки резче. Выпад глубже, спина прямая.

3	Бег с заданием: - приставным шагом - бег с изменением направления - бег с ускорением	3 мин	Внимание! Бегом «марш» Руки на поясе, спина прямая По свистку бежать в обратном направлении. По свистку ускорить темп бега
4	Новая тема: - описание, показ, схема. Закрепление: -объяснение, схема.	10 мин	
5	Учебно-тренировочная игра – волейбол.	26 мин	
6	Построение и подведение итога занятия	2 мин	

– **дидактические материалы** – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий и т.п. Виды дидактических материалов:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог должен использовать наглядные пособия следующих видов: –

– схематический или символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы,

– картинный и картинно-динамический (иллюстрации, диафильмы, слайды, диапозитивы, транспаранты, фотоматериалы и др.);

– смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);

– дидактические пособия (карточки, рабочие тетради, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.);

– обучающие прикладные программы в электронном виде (CD, дискеты);

– учебники, учебные пособия, журналы, книги; – тематические подборки материалов, текстов песен, стихов, сценариев, игр.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

## 2.5. Список литературы

### Для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.

2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.

3. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.

4. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
5. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
6. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018
7. Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). – М.: Просвещение, 2007.
8. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011г
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - [nashaucheba.ru](http://nashaucheba.ru)

**Для обучающихся:**

1. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989
3. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, Москва – 2001
4. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М «Физкультура и спорт» 1979

**Для родителей :**

1. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.

**Сводная ведомость**

№пп	Фамилия ,имя обучающегося	Количество баллов		примечание
		Входная диагностика	Промежуточная диагностика	

По результатам аттестации обучающихся:

всего аттестовано: \_\_\_ чел.

низкий \_\_\_ чел.

средний \_\_\_ чел.

высокий \_\_\_ чел.

<b>Низкий уровень</b>	<b>%</b>
<b>Средний уровень</b>	<b>%</b>
<b>Высокий уровень</b>	<b>%</b>



