

Управление образования города Калуги  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 44» города Калуги

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
протокол №8 от «24» мая 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10 -14 лет

Срок реализации программы: 3 года (216 часов)

Уровень сложности: стартовый

Автор-составитель программы:  
Чудаев Павел Андреевич,  
учитель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Информационная карта.....	3
<b>Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» .....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка... ..	3
1.2 Методические условия реализации программы .....	6
1.3 Цель и задачи программы .....	7
1.4. Содержание программы .....	7
1.5. Планируемые результаты.....	12
<b>Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».....</b>	<b>14</b>
2.1. Условия реализации программы .....	14
2.2. Формы аттестации .....	14
2.3. Оценочные материалы... ..	14
2.4. Методические материалы .....	16
2.5. Список используемой литературы .....	17
<b>Приложения</b>	
Календарный учебный график (Приложение 1) .....	18

<b>Полное название программы</b>	«Дополнительная образовательная программа «Волейбол»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Чудаев Павел Андреевич учитель физической культуры
<b>Адрес реализации программы</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №44» г. Калуги Адрес: ул. Л. Толстого, 51 Тел. +7 (4842) 53-02-08
<b>Вид программы</b>	– <i>модифицированная</i> – <i>базовая</i>
<b>Направленность</b>	<i>Физкультурно-спортивная</i>
<b>Вид деятельности</b>	
<b>Срок реализации программы</b>	<i>3 года</i>
<b>Возраст детей</b>	от 10 до 14 лет
<b>Форма реализации программы</b>	<i>очная</i>
<b>Форма организации образовательной деятельности</b>	<i>групповая</i>
<b>Название объединения</b>	«Волейбол»
<b>Педагоги, реализующие программу</b>	Чудаев Павел Андреевич

## РАЗДЕЛ 1.

### «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1 Пояснительная записка

##### *Перечень нормативных документов:*

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»).

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

Программа по волейболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу – выполнение программных требований по уровню

подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях

физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

В группах 2-ого и 3-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

**Актуальность программы** заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Новизна и оригинальность программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность программы** Педагогическая целесообразность программы волейбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Отличительные особенности**

Естественность движений. В основе волейбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

**Принципы**, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

**Адресат программы.**

Программа предназначена для детей 10-14 лет.

Условия набора. В кружок принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 15-30 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Направленность программы.** Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

**Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на три года обучения.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Количество часов в год – 72

**Форма и режим занятий**

В процессе занятий используются различные формы занятий:

традиционные, комбинированные и практические занятия.

В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

## 1.2 Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни. Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## 1.3. Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий)

### Учебный план

#### 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1.1.	Правила игры в волейбол, техника безопасности	2	1	1	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	20	0	20	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	15	0	15	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	29	0	29	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Тестирование



1.6.	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

## 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила техники безопасности при проведении занятий. Методические особенности самостоятельных занятий.	2	1	1	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	40	0	40	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	15	0	15	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	9	0	9	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

## 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской помощи при травмах	2	1	1	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	30	0	30	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	25	0	25	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	9	0	9	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	3	0	6	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования

	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	
--	--------------	-----------	----------	-----------	--

## Содержание учебного плана (первый год обучения)

### Тема 1.1. Теоретическая подготовка

*Теория:* правила техники безопасности при проведении секционных занятий

*Практика:* правила соревнований по волейболу.

### Тема 1.2. Техническая подготовка

*Практика:* Перемещение волейболиста,

Верхняя передача двумя руками

Нижняя прямая подача.

Нижняя передача

Нижняя боковая подача

Прием мяча сверху

Прием мяча с низу.

### Тема 1.3. Тактическая подготовка

*Практика:* Игра в защите

Индивидуальные перемещения защитника

Игра в нападении

Двухсторонняя игра

Размещение волейболистов на площадке

### Тема 1.4. Физическая подготовка

*Практика:* Бег 500, 1000, метров.

Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

### Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

### Тема 1.6. Участие в соревнованиях по волейболу

## Второй год обучения

### Тема 1.1. Теоретическая подготовка

*Теория:* Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

*Практика:* особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств.

### Тема 1.2. Техническая подготовка

*Практика:* Прием и передача мяча снизу

Прием и передача мяча сверху

Верхняя прямая подача

Прием мяча снизу двумя руками в падении

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча кулаком

### Тема 1.3. Тактическая подготовка

*Практика:* Двухсторонняя игра

Тактика игры в защите

Двухсторонняя игра

Тактика игры в защите

#### **Тема 1.4. Физическая подготовка**

**Практика:** Бег 500, 1000, 1500 метров.

Броски набивного мяча сидя, стоя.

Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

#### **Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов**

#### **Тема 1.6. Участие в соревнованиях по волейболу**

### **Третий год обучения**

#### **Тема 1.1. Теоретическая подготовка**

**Теория:** Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила

техники безопасности во время соревнований по волейболу

Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне

.Правила личной гигиены

**Практика:** правила оказания первой медицинской помощи при травмах

#### **Тема 1.2. Техническая подготовка**

**Практика:** Правила игры в волейбол, история игры.

Прием и передача мяча снизу

Прием и передача мяча сверху

Прямой нападающий удар

Боковой нападающий удар

Постановка блока

Игра в защите

Двухсторонняя игра

Игра в нападении.

Двухсторонняя игра

Тактика ведения игры

Судейство игры в волейбол

#### **Тема 1.3. Тактическая подготовка**

**Практика:** Игра в защите

Двухсторонняя игра

Игра в нападении.

Двухсторонняя игра

Тактика ведения игры

Судейство игры в волейбол

#### **Тема 1.4. Физическая подготовка**

**Практика:** Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

Челночный бег.

Упражнения на тренажёрах.

#### **Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов**

#### **Тема 1.6. Участие в соревнованиях по волейболу**

### **1.5. Планируемые результаты**

#### **Результаты 1 года обучения**

Результат образовательной деятельности.

**Знать:** правила игры в волейболу, технику безопасности на занятиях.

**Уметь:**

- Перемещение волейболиста,

- Верхняя передача двумя руками
- Нижняя прямая подача.
- Нижняя передача
- Нижняя боковая подача
- Прием мяча сверху
- Прием мяча с низу.

#### Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

#### Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

#### **Результаты 2 года обучения**

#### Результат образовательной деятельности.

**Знать:** правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

Методические особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств

#### **Уметь:**

- Прием и передача мяча снизу
- Прием и передача мяча сверху
- Верхняя прямая подача
- Прием мяча снизу двумя руками в падении
- Прием мяча снизу одной рукой
- Прием мяча кулаком
- Двухсторонняя игра
- Тактика игры в защите

#### Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства .

#### Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

#### **Результаты 3 года обучения**

#### Результат образовательной деятельности.

**Знать:** правила техники безопасности во время секционных занятий

Правила личной гигиены .

Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

#### **Уметь:**

- Прием и передача мяча снизу
- Прием и передача мяча сверху
- Прямой нападающий удар
- Боковой нападающий удар

- Постановка блока
- Игра в защите

#### Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

#### Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

## РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1 Календарный учебный график

#### Первый год обучения

№п/п	число	мес яц	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				Групповая	2	Техника безопасности на занятиях по волейболу, правила игры в волейбол.	Спорт зал	Зачет
2				Индивидуальная	6	Перемещение волейболиста,	Спорт зал	Зачет
3				Индивидуальная	10	Верхняя передача двумя руками	Спорт зал	Зачет
4				Индивидуальная	6	Нижняя прямая подача.	Спорт зал	Зачет
5				Индивидуальная	4	Нижняя передача	Спорт зал	Зачет
6				Индивидуальная	8	Нижняя боковая подача	Спорт зал	Зачет
7				Индивидуальная	5	Прием мяча сверху	Спорт зал	Зачет
8				Индивидуальная	7	Прием мяча снизу.	Спорт зал	Зачет
9				Групп	6	Двухсторонняя игра	Спорт	Зачет

				овая			зал	
10				Индивидуальная	6	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.	Спорт зал	Тесты
11				Индивидуальная	4	Упражнения на силу	Спорт зал	Тесты
12				Индивидуальная	8	Сдача контрольных нормативов	Спорт зал	Тесты
<b>Итого</b>					<b>72</b>			

### Второй год обучения

№п/п	число	месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				Групповая	2	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол, Основы медицинских знаний	Спорт зал	Зачет
2				Индивидуальная	10	Прием и передача мяча снизу	Спорт зал	Зачет
3				Индивидуальная	6	Прием и передача мяча сверху	Спорт зал	Зачет
4				Индивидуальная	6	Верхняя прямая подача	Спорт зал	Зачет
5				Индивидуальная	5	Прием мяча снизу двумя руками в падении	Спорт зал	Зачет
6				Индивидуальная	7	Прием мяча снизу одной рукой	Спорт зал	Зачет
7				Индивидуальная	6	Прием мяча кулаком	Спорт зал	Зачет
8				Групповая	6	Двухсторонняя игра	Спорт зал	Зачет
9				Индивидуальная	6	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.	Спорт зал	Тесты
10				Инди	7	Упражнения на	Спорт	Тесты

				виду альная		гибкость	зал	
11				Инди виду альная	5	Сдача контрольных нормативов	Спорт зал	Тесты
<b>Итого</b>					<b>72</b>			

### Третий год обучения

№п/ п	чис ло	мес яц	Время проведе ния занятий	Форм а занят ий	Коли честв о часов	Тема занятий	Место прове дения	Форм а контр оля
1				Груп повая	2	Техника безопасности на занятиях. Судейство. История игры.	Спорт зал	Зачет
2				Инди виду альная	10	Прием и передача мяча снизу	Спорт зал	Зачет
3				Инди виду альная	6	Прием и передача мяча сверху	Спорт зал	Зачет
4				Инди виду альная	4	Прямой нападающий удар	Спорт зал	Зачет
5				Инди виду альная	8	Боковой нападающий удар	Спорт зал	Зачет
6				Груп повая	6	Постановка блока	Спорт зал	Зачет
7				Груп повая	18	Двухсторонняя игра	Спорт зал	Зачет
8				Инди виду альная	6	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.	Спорт зал	Тесты
9				Инди виду альная	4	Упражнения на скорость	Спорт зал	Тесты
10				Инди виду альная	6	Сдача контрольных нормативов	Спорт зал	Тесты
<b>Итого</b>					<b>72</b>			

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы

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

### Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила волейбола.
- Учебники по физической культуре

### Методические

рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

### Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителями физической культуры имеющих среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории .

## 2.3. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## 2.4. 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.) , разработанные критерии оценки.

*Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:*

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;
- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах;



*Предметные результаты:* в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

#### ***Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.***

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

#### ***Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.***

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания

«елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной

мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

**Контрольные нормативы  
по общей физической**  
представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

**1) Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

**2) Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с

подскока.

**3) Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

### **Формы контроля:**

методы устного контроля – опрос;

метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся;

методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль.

В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

## **2.5. Методические материалы**

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведения итогов
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

## **Методические условия реализации программы**

**1.1** Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и
- освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

*Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:*

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

*Методы диагностики личностного развития воспитанников:*

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ
- полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

## Перечень информационного обеспечения

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физ-культура и спорт, 1988 год.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.
3. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.
4. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
5. 6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. 7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. 8. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

## **2.5. Список используемой литературы для учителя:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2015.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2016.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм. Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

**Для детей:**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: 2017
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: 2015
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2012
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: 2016.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: 2015.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1998.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008