

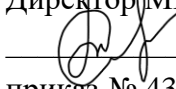
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА НИКОЛАЯ КИРИЛЛОВИЧА ПАРХОМЕНКО ХУТОРА
МАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МБОУ ООШ № 11
Протокол № 01 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ № 11
 Т.Н. Стаценко
приказ № 432 от «10» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года: 486 часа (1 год – 162 ч, 2 год -162 ч,
3 год - 162 ч.)

Возрастная категория: 10-15 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе.

ID-номер Программы в Навигаторе: 14452

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования,
Веселов Дмитрий Александрович

Славянск-на-Кубани, 2023

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Нормативная база.....	3
1.1.2. Направленность программы.....	4
1.1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.....	4
1.1.4. Отличительные особенности программы.....	4
1.1.5. Адресат программы.....	5
1.1.6. Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.....	5
1.1.7. Формы обучения по программе.....	5
1.1.8. Режим занятий.....	5
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.....	6
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебный план 1 года обучения.....	7
1.3.2. Содержание учебного плана программы 1 года обучения.....	8
1.3.3. Учебный план 2 года обучения.....	10
1.3.4. Содержание учебного плана программы 2 года обучения.....	11
1.3.5. Учебный план 3 года обучения.....	14
1.3.6. Содержание учебного плана программы 3 года обучения.....	15
1.4. Планируемые результаты.....	20
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.....	22
2.1. Календарный учебный график программы.....	22
2.2. Условия реализации программы.....	31
2.3. Формы аттестации.....	31
2.4. Оценочные материалы.....	33
2.5. Методические материалы.....	33
2.6. Список литературы.....	36

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Нормативная база

Работа в объединении организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021);

2. Федеральный закон от 14 апреля 2023 г. № 124-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

4. Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 29 марта 2023 г. № 71-р «Об организации оказания государственных мер в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края»;

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;

6. Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 1105-р;

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

8. Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712);

9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;

10. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;

11. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

14. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

15. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

16. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

18. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

19. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

20. Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

21. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;

22. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы № 11 имени Героя Советского Союза Николая Кирилловича Пархоменко хутора Маевского муниципального образования Славянский район и иные локальные акты, регламентирующие деятельность учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

1.1.2. Направленность программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, поскольку ставит своей ключевой целью формирование навыков игры в волейбол, укрепление здоровья, правильное физическое развитие детей.

1.1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной программы носит корпоративный характер, программа является новшеством для данного образовательного учреждения, при этом в программе используются оригинальные приемы и методы обучения.

Актуальность данной программы обусловлена тем моментом, что перед дополнительным образованием сегодня стоят очень острые проблемы: повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга, физическое развитие и оздоровление детей, а также профессиональная ориентация. Именно эти актуальные проблемы и пытается решить данная программа применительно к тому социуму, в котором реализуется.

Педагогическая целесообразность программы объясняется следующим. Данная программа разработана с учетом требований современных образовательных технологий, которые отражаются в таких элементах, как:

- принципы обучения (индивидуальность и доступность, преемственность и результативность);
- формы и методы обучения (технология активных методов обучения (АМО) в физическом воспитании, информационно-коммуникационные технологии, технологии здоровьесбережения);
- методы управления и контроля образовательного процесса (портфолио, анализ на основе портфолио результатов учащихся и педагога);
- средства обучения (оборудование физкультурного зала: таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося, правила судейства в волейболе).

Предлагаемые данной программой средства наиболее действенны для группы воспитанников, на которых программа рассчитана, что связано с тем фактом, что они подобраны с учетом психолого-физиологических особенностей обучающихся среднего школьного возраста.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Ключевым отличием данной программы от уже существующих выступает ее ориентированность на реализацию в стенах общеобразовательной школы, реализующей дополнительные программы. В процессе обучения в школе у учащихся формируется потребность в систематических дополнительных занятиях физическими упражнениями. Благодаря данной программе учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом по программе дисциплинируют, воспитывают чувство

коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

При этом по своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные для данной программы упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей учащихся.

1.1.5. Адресат программы

Адресатами программы выступают учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 до 15 лет, без специальной подготовки, обучение которых ведется в группах числом до 20 человек.

Необходимым условием для включения в группу является высокий уровень мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

1.1.6. Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Программа реализуется на базовом уровне, при этом объем учебной нагрузки составляет 486 часа, сроки реализации программы — 3 года.

Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня, приступить к освоению предпрофессиональных программ.

1.1.7. Формы обучения по программе

Программой предполагается очная форма обучения.

1.1.8. Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий — 2 раза в неделю, один раз по 2 учебных часа (занятия) и второй раз по 2,5 учебных часа (занятия).

Общее количество часов в год — 162 часа.

Количество часов и занятий в неделю — 4,5 часа, 4 часовых и 1 получасовое занятие, где 1 учебный час для детей от 10 до 15 лет — 40 минут; перемена между часовыми занятиями не менее 10 минут.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса по данной программе:

- занятия ведутся в объединении, носящем характер спортивного коллектива (команды);
- состав объединения — постоянный;
- занятия — групповые.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием, программа предусматривает:

- беседы (при объяснении теоретического материала);
- занятия в парах;
- индивидуальные занятия;
- соревнования.

1.2. Цель и задачи программы

Общая цель программы — углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Цель первого года обучения — формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

Цель второго года обучения — освоение базовых знаний, умений и навыков по волейболу.

Цель третьего года обучения — расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам для дальнейшего творческого самоопределения, развитие личностных компетенций.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

1 год обучения

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

2 год обучения

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; сформировать здоровый образ жизни;

3 год обучения

- изучить основы техники и тактики игры;

Развивающие:

1 год обучения

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры; развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

2 год обучения

- содействовать правильному физическому развитию;

- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

3 год обучения

- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
 - подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
 - содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;
- Воспитательные:
- 1 год обучения
- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- 2 год обучения
- способствовать привитию у ученика организаторских навыков;
- 3 год обучения
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикета).

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1	Раздел I. Основы знаний	6	4	2	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	
2	Раздел II. Общая физическая подготовка	30	3	27	Тестирование, карточки судьи, протоколы
2.1	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2.2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
2.3	Подвижные игры	10	1	9	
3	Раздел III. Техническая подготовка	63	9	54	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,
3.1	Техника передвижения и стоек	10	1	9	
3.2	Техника приема и передач мяча сверху	18	2	16	
3.3	Техника приема мяча снизу	15	2	13	

3.4	Нижняя прямая подача	15	2	13	соревнование
3.5	Нападающие удары	11	2	9	
4	Раздел IV. Тактическая подготовка	36	8	28	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
4.1	Индивидуальные действия	18	2	16	
4.2	Групповые действия	10	2	8	
4.3	Командные действия	10	2	8	
4.4	Тактика защиты	10	2	8	
5	Раздел V. Контрольные испытания и соревнования	8	2	6	Соревнование
6	Раздел VI. Итоговое занятие	1	1	-	Тестирование
	Итого:	162	27	135	

1.3.2. Содержание учебного плана программы 1 года обучения

Раздел I. Основы знаний (6 часов)

Теория. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система — свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации — закаливание организма.

Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Формы контроля. Вводный контроль.

Раздел II. Общая физическая подготовка (30 часов)

Теория. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами — со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа — поднимание ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением

до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Формы контроля. Тестирование.

Раздел III. Техническая подготовка (63 часа)

Теория. Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером — с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Формы контроля. Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.

Раздел IV. Тактическая подготовка (36 часов)

Теория. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому

передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Формы контроля. Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

Раздел V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Теория. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Формы контроля. Соревнование.

Раздел VI. Итоговое занятие (1 час)

Теория. Техника безопасности во время летних каникул.

Формы контроля. Тестирование.

1.3.3. Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1	Раздел I. Основы знаний	6	4	2	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	Классификация упражнений	2	2	-	
1.3	Виды соревнований	2	1	1	
2	Раздел II. Общая физическая подготовка	10	3	7	Тестирование, карточки судьи, протоколы
2.1	Гимнастические упражнения	3	1	2	
2.2	Легкоатлетические упражнения	7	1	6	
2.3	Подвижные игры	4	1	3	
3	Раздел III. Специальная физическая подготовка	27	3	17	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест

4	Раздел IV. Техническая подготовка	65	9	54	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
4.1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
4.2	Техника приема и передач мяча сверху	15	2	13	
4.3	Техника приема мяча снизу	16	2	14	
4.4	Нижняя прямая подача	16	2	14	
4.5	Нападающие удары	10	2	8	
5	Раздел V. Тактическая подготовка	48	8	28	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
5.1	Индивидуальные действия	18	2	16	
5.2	Групповые действия	10	2	8	
5.3	Командные действия	10	2	8	
5.4	Тактика защиты	10	2	8	
6	Раздел VI. Контрольные испытания и соревнования	8	2	6	Соревнование
7	Раздел VII. Итоговое занятие	1	1	-	Тестирование
	Итого:	162	30	132	

1.3.4. Содержание учебного плана программы 2 года обучения

Раздел I. Основы знаний (6 часов)

Теория. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Формы контроля. Вводный контроль.

Раздел II. Общая физическая подготовка (10 часов)

Теория. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями, бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высокодалекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Формы контроля. Тестирование.

Раздел III. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высокодалекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300

м). Бег или кросс (до 1000 м). Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” , “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Формы контроля. Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест

Раздел IV. Техническая подготовка (63 часа)

Теория. Поддача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Поддача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Формы контроля. Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.

Раздел V. Тактическая подготовка (36 часов)

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

нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Формы контроля. Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

Раздел VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Теория. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Формы контроля. Соревнование.

Раздел VII. Итоговое занятие (1 час)

Теория. Техника безопасности во время летних каникул.

Формы контроля. Тестирование.

1.3.5. Учебный план 3 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1	Раздел I. Основы знаний	6	4	2	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	Классификация упражнений	2	2	-	
1.3	Виды соревнований	2	1	1	
2	Раздел II. Общая физическая подготовка	10	3	7	Тестирование, карточки судьи, протоколы
2.1	Гимнастические упражнения	3	1	2	
2.2	Легкоатлетические упражнения	3	1	2	

2.3	Подвижные игры	4	1	3	
3	Раздел III. Специальная физическая подготовка	20	3	17	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Раздел IV. Техническая подготовка	63	9	54	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
4.1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	6	1	7	
4.2	Действия с мячом	20	2	18	
4.3	Техника защиты. Действия без мяча	20	2	18	
4.4	Поддачи	20	2	18	
5	Раздел V. Тактическая подготовка	60	8	28	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия	15	2	13	
5.2	Групповые действия	8	2	6	
5.3	Командные действия	8	2	6	
5.4	Тактика защиты	8	2	6	
6	Раздел VI. Контрольные испытания и соревнования	8	2	6	Соревнование
7	Раздел VII. Итоговое занятие	1	1	-	Тестирование
	Итого:	162	30	130	

1.3.6. Содержание учебного плана программы 3 года обучения

Раздел I. Основы знаний (6 часов)

Теория. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований.

Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Формы контроля. Вводный контроль.

Раздел II. Общая физическая подготовка (10 часов)

Теория. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км. Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Формы контроля. Тестирование.

Раздел III. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория. Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах.

Многokратные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг). Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Формы контроля. Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

Раздел IV. Техническая подготовка (63 часа)

Теория. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с

остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Формы контроля. Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.

Раздел V. Тактическая подготовка (36 часов)

Теория. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Формы контроля. Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.

Раздел VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Теория. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практика. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Формы контроля. Соревнование.

Раздел VII. Итоговое занятие (1 час)

Теория.

Техника безопасности во время летних каникул.

Формы контроля. Тестирование.

1.4 Планируемые результаты

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

1 год обучения

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

2 год обучения

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;

3 год обучения

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

1 год обучения

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

2 год обучения

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

3 год обучения

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

1 год обучения

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития волейбола характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

2 год обучения

- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

3 год обучения

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

Год обучения: с 15 сентября 2023 г. по 31 августа 2024 г.																													
Год обучения	Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				уче бн	по			
Неделя обучения	01.03 - 07.03	08.03 - 14.03	15.03 - 21.03	22.03 - 28.03	29.03 - 04.04	05.04 - 11.04	12.04 - 18.04	19.04 - 25.04	26.04 - 02.05	03.05 - 09.05	10.05 - 16.05	17.05 - 23.05	24.05 - 30.05	31.05 - 06.06	07.06 - 13.06	14.06 - 20.06	21.06 - 27.06	28.06 - 04.07	05.07 - 11.07	12.07 - 18.07	19.07 - 25.07	26.07 - 01.08	02.08 - 08.08	09.08 - 15.08			16.08 - 22.08	23.08 - 29.08	
Базовый уровень программы (162 часа)	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	32	162	
Промежуточная (II) Итоговая (I) аттестация												II																	
Каникулярный период (К)													К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К			

Год обучения: с 15 сентября 2024 г. по 31 августа 2025 г.																										
Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль					
Неделя обучения	01.09 - 05.09	06.09 - 12.09	13.09 - 19.09	20.09 - 26.09	27.09 - 03.10	04.10 - 10.10	11.10 - 17.10	18.10 - 24.10	25.10 - 31.10	01.11 - 07.11	08.11 - 14.11	15.11 - 21.11	22.11 - 28.11	29.11 - 05.12	06.12 - 12.12	13.12 - 19.12	20.12 - 26.12	27.12 - 02.01	03.01 - 09.01	10.01 - 16.01	17.01 - 23.01	24.01 - 30.01	31.01 - 06.02	07.02 - 13.02	14.02 - 20.02	21.02 - 27.02
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Базовый уровень программы (162 часа)			4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	
Промежуточная (II) Итоговая (II) аттестация							II										II									
Каникулярный период (К)																										

Год обучения: с 15 сентября 2024 г. по 31 августа 2025 г.																												
Год обучения	Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				уче бн	по		
Неделя обучения	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50			51	52
Базовый уровень программы (162 часа)	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5															32	162
Промежуточная (II) Итоговая (II) аттестация			II									II																
Каникулярный период (К)														К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К		

Год обучения: с 15 сентября 2025 г. по 31 августа 2026 г.																										
Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль					
Неделя обучения	01.09 - 04.09	05.09 - 11.09	12.09 - 18.09	19.09 - 25.09	26.09 - 02.10	03.10 - 09.10	10.10 - 16.10	17.10 - 23.10	24.10 - 30.10	31.10 - 06.11	07.11 - 13.11	14.11 - 20.11	21.11 - 27.11	28.11 - 04.12	05.12 - 11.12	12.12 - 18.12	19.12 - 25.12	26.12 - 01.01	02.01 - 08.01	09.01 - 15.01	16.01 - 22.01	23.01 - 29.01	30.01 - 05.02	06.02 - 12.02	13.02 - 19.02	20.02 - 26.02
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Базовый уровень программы (162 часа)			4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
Промежуточная (II) Итоговая (II) аттестация							II										II									
Каникулярный период (К)								К										К	К							

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательной программы: занятия проводятся в спортивном зале школы, оснащённом согласно ГОСТ.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся):

- волейбольные мячи;
- свисток;
- сетка волейбольная;
- фишки.

Информационное обеспечение:

1. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.
2. Инструкция по охране труда при проведении занятий физическими упражнениями.
3. Методическая литература по основам физической культуры, методические рекомендации проведения спортивных соревнований, видеоматериалы, ИКТ.
4. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке.
5. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату.

Кадровое обеспечение: программу реализует, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, образование педагога — высшее образование, соответствующее профилю деятельности; прошел обучение по программе дополнительного образования «Педагог дополнительного образования по физкультуре в ФГОС».

2.3. Формы аттестации

Основными формами аттестации являются зачеты и результаты соревнований. Подробный перечень зачетов представлен ниже в п. 2.4 по каждому разделу вкпе с требованиями к оценке результата.

2.4. Оценочные материалы

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи — рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки — не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 — размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (12), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах — 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки — первый год обучения -5; второй год обучения — 10; учебнотренировочные группы, первый год обучения — 15, второй год обучения — 20.

Тактическая подготовка

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения:

1. Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет— 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2. Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

2.5. Методические материалы

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, наблюдение, беседа, натуральный показ, демонстрация.

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостное упражнение;
- расчлененное упражнение.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:

- игровой, соревновательный
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

Основные принципы построения учебного занятия

1. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту физической подготовленности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса обучающегося.

2. Принцип цикличности (повторности). На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними, в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления.

Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года, ряда лет. Главное при этом — приступать к тренировочному занятию достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

3. Принцип систематичности. Требуется, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно, последовательно. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового учебного материала с предыдущим. Наряду с этим данный принцип предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

4. Принцип доступности и индивидуализации. Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

5. Принцип сознательности и активности. Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании их стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Структура учебного занятия Занятие состоит из трех частей:

- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

1. Подготовительная часть занятия. Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебновоспитательной работы. Задачи подготовительной части — сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности и интенсивности, предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

2. Основная часть занятия. Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействия на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

3. Заключительная часть занятия. Основная задача заключительной части — постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию близкому к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на упражнения, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить на сколько удалось решить намеченные задачи и сориентировать обучающихся на очередные цели.

2.6. Список литературы

Список литературы для учителя:

1. Жаркин, М. С. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. М.: Альфа-К, 2021. 144 с.
2. Квятковский, Н. М. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол [Текст]. М.: Питер-ИД, 2020. 187 с.
3. Морозова, Э. К. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов [Текст]. М.: Стиль Ко, 2019. 365 с.
4. Стайна, Е. Я. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре [Текст]. М.: Бук-пресс, 2021. 273 с.
5. Токмакова, Л. Н. Обучение игре в волейбол. [Текст]. М.: Принт КБК, 2021. 262 с.

Список литературы для учащихся:

1. Елшина, Л. Е. Юный волейболист [Текст]. М.: Бук-пресс, 2022. 389 с.
2. Заварзин, Л. Е. Волейбол [Текст]. М.: ИД Текст, 2020. 371 с.т, 2017. 371 с.
3. Митрохина, Р. М. Олимпийская летопись Петербурга [Текст]. М.: Квадра, 2022. 238 с.
4. Хабибова, З. И. Подготовка юных волейболистов [Текст]. М.: Экстрапринт-Т, 2019. 132 с.

Список литературы для родителей:

1. Буковский, П. Д. Родителям о волейболе [Текст]. М.: Стиль Ко, 2019. 300 с.