

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(ГБУ ДО СШ)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБУ ДО СШ

Протокол от 22.08.2025 № 10



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: с 8 до 14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Адилов Ж.У.
инструктор-методист

г. Байконур 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	14

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1.	Формы аттестации и оценочные материалы	15
2.2.	Методическое обеспечение	18
2.3.	Календарный учебный график	20
2.4.	Условия реализации программы	20
2.5.	Литература	21

Приложения

1.	Итоговые контрольные нормативы	23
-----------	--------------------------------	----

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Волейбол» базового уровня (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

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

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

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» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ (Протокол № 4 от 26 мая 2021 г.).

Программа предназначена для реализации в рамках деятельности Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – ГБУ ДО СШ) в форме проведения интенсивных учебно-тренировочных занятий.

Актуальность программы:

Обусловлена приоритетным направлением социально-экономического развития города Байконур и определяется запросом детей и их родителей, материально-технические условия, для реализации которой, имеются в ГБУ ДО СШ.

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, вовлечение их в различные секции, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия волейболом способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей школьного возраста в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Отличительная особенность программы:

В том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и

развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, участие в соревнованиях, начинающих обучение начальной подготовке игры в волейбол.

Направленность:

Физкультурно-спортивная (базовый уровень).

Срок реализации программы:

2 года.

Возраст обучающихся:

Возраст детей, занимающихся по данной Программе, 8-14 лет, не имеющих умений и навыков в волейболе.

Условия формирования групп:

Принимаются все желающие без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок может заниматься в спортивной секции.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Перевод на следующий год обучения (углубленный уровень) производится по итогам контрольных нормативов.

Наполняемость групп:

Наполняемость учебной группы составляет от 12 до 18 человек. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет.

Объем программы:

Для обучающихся 8-11 лет – 148 часа в год; для обучающихся 12-14 лет – 222 часов в год.

Режим занятий:

Базовый уровень программы предполагает освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно-спортивной деятельности, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по физкультурно-спортивной деятельности.

Возраст для зачисления в группу: с 8 до 14 лет.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

- обучающиеся 8-11 лет: допустимо не более 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 4 часа;
- обучающиеся 12-14 лет: допустимо не более 5-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 6 часа.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул работа в учебно-тренировочных группах организуется по плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель

- *На первом году обучения* - разностороннее развитие ребенка, которое способствует формированию интереса к занятиям волейболом и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками.
- *На втором году обучения* - сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, которые позволят овладеть игровыми умениями и навыками.

Задачи

Обучающие:

- Формировать представление о здоровом образе жизни.
- Систематизировать знания по виду спорта волейбол (правила игры, судейство, ТБ)
- Обучить техническим приемам и тактическими действиями по волейболу в соответствии с учебным планом.
- Формировать навыки работы в коллективе, чтобы подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- Развивать мотивацию к занятиям волейболом.
- Прививать навыки участия в соревновательной деятельности.

- Обучить игровым навыкам и приемам, правилам игры и методике судейства.
- Обучить основным средствам и способам ведения игры (техника приёмов и передач, техника нападения, техника защиты, подачи, блокирование).
- Обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.
- Развивать игровое мышление на основе расширения игровой технологии, взаимодействия партнеров.
- Формировать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям волейболом и здоровому образу жизни.
- Совершенствовать физические качества.
- Формировать навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины.
- Воспитать чувство коллективизма, чувство личной ответственности.
- Прививать навыки участия в соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
- первоначальное формирование правильных движений волейболиста;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения мячом, основным способам их выполнения;
- освоение основ индивидуальной и групповой тактики игры в волейбол;
- развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности.

Воспитательные:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям волейболом;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;
- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;

— воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебный план – важнейшая часть образовательной программы, предъявляющая распределение содержания программы по разделам и темам с указанием количества учебных часов, в том числе на формы аттестации (контроля).

Учебный план

1 год обучения (8-11 лет – 148 часа)

2 года обучения (12-14 лет – 222 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов						Формы контроля
		всего		теоретических		практических		
		8-11 лет	12-14 лет	8-11 лет	12-14 лет	8-11 лет	12-14 лет	
1.Теоретические основы								
1.1.	Вводное занятие	2	2	1	1	1	1	Фронтальный
1.2.	История волейбола	2	2	2	2			Фронтальный
1.3.	Гигиена	2	2	2	2			Фронтальный
Всего часов		6	6	5	5	1	1	
2. Специальная физическая подготовка								
2.1.	Формальная техника базового уровня	26	37	5	6	21	31	Индиви- дуальный
2.2.	Техника передвижения, стойки, приема и передачи базового уровня	24	37	5	6	19	31	Индиви- дуальный
2.3.	Техника подачи, нападения и защиты базового уровня	24	36	4	4	20	32	Индиви- дуальный
Всего часов		74	110	14	16	60	94	
3. Общая физическая подготовка								
3.1.	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	62	100	2	2	60	98	Комбини- рованный
4. Контрольные испытания		2	2	1	1	1	1	Индиви- дуальный
5. Спортивные соревнования		2	2			2	2	Индиви- дуальный
6. Итоговое занятие		2	2			2	2	Комбини- рованный
Всего часов		148	222	22	24	126	198	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Теория

1.1. Вводное занятие

Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь волейболистов.

Практика. Начальная диагностика знаний, умений и навыков.

1.2. История развития волейбола

- Происхождение волейбола.
- Основы терминологии.
- Принципы оценки действий на соревнованиях.
- Правила различных видов. Судья.
- Непосредственная наработка знаний и умений по терминологии и правил соревнований происходит во время учебных игр.

1.3. Основы гигиены и питания

- Питание в период тренировок, сборов, соревнований.
- Режим (отдыха, бодрствования, сна).
- Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров.
- Строение и функции человеческого организма. Физические упражнения.
- Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы.
- Функционирование организма и физическая деятельность (схематическое ознакомление, показ взаимозависимости внешних признаков и внутренней деятельности).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Формальная техника базового уровня:

Теория:

Значение физической культуры в развитии общества и роль личности в нем; социальное значение систематических занятий спортом. Гигиенические требования при занятиях спортом; закаливание организма естественными факторами природы; способы восстановления работоспособности.

Практика:

- Техника передвижений и стойка;
- Техника приема и передача мяча;
- Техника подачи;

- Техника нападения и защиты.

2.2. Техника передвижения и стойка базового уровня:

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.

Практика:

- Начальная стойка;
- Передвижение по полю;
- Перемещение приставным и двойным шагов лицом, правым и левым боком вперед.

2.3. Техника приема и передачи мяча базового уровня:

Теория:

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). Передача 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.

Практика:

- Приём мяча снизу двумя руками;
- Приём мяча сверху двумя руками;
- Приём мяча одной рукой;
- Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением;
- Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением;
- Передача мяча сверху двумя руками;
- Передача мяча снизу двумя руками;

2.4. Техника подачи базового уровня:

Теория:

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. Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Практика:

- Нижняя подача;
- Боковая подача;
- Верхняя подача;
- Крученая подача;
- подача в прыжке;
- Планирующая подача.

*2.4. Техника нападения и защиты базового уровня:***Теория:**

Овладение техникой нападения. Перемещения и стойки 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). Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (обивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3). 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

Практика:

- Удар на силу;
- Удар на технику;
- Удар накатом скидка (обманный удар);
- Защита двумя руками снизу;
- Защита двумя руками сверху;
- Блок двумя руками;
- Блок одной рукой.

3. Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста детей и наличия материальной базы.

Многораундовая работа по мишени, на скакалке, с партнером; чередование рывком и ускорений; удары руками и ногами с задержками дыхания и на фоне утомления.

Упражнения для развития ловкости. Удары по катящемуся мячу.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг.) Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица- быстрое разгибание ног. Многократные броски набивного мяча (1 – 2 кг) над собой в прыжке и ловя после приземления. Стоя на расстоянии 1 - 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова в прыжке бросить ит.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом о стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков также увеличивается постепенно. Спрыгивание (высота – 40 – 80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в

три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития кистей рук и лучезапястных суставов. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи мяча. Многократные броски волейбольного мяча о стену. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Упражнения для развития плечевых суставов. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Подача с силой у тренировочной сетки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

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. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладин.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Подвижные игры. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Вызов», «Попробуй унеси», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу

(преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка футболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

4. Контрольные и итоговые занятия.

Промежуточная диагностика по разделам программы.

Подведение итогов года. Демонстрация владения основами техники ведения мяча, паса и удара по мячу соответствующего уровня. Сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальная физическая подготовка (далее – СФП). Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания:

- теоретические знания и умения по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
- демонстрировать навыки и умения в данном виде спорта в соревновательной деятельности;
- будет сформировано осознанное восприятие учащимися ценности своего здоровья;
- обучающиеся научатся обладанию эмоционально-волевой регуляцией, необходимой для успешного достижения поставленных целей;
- будут развиты основные физические способности;
- укрепление здоровья воспитанников;
- будут воспитаны патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- будет развита уверенность в себе и положительная самооценка;
- будут сформированы навыки безопасного поведения и умения грамотно их применить в жизни;
- будет выстроена система сотрудничества с родителями.

За время обучения сформируются:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли,
- целеустремленность, трудолюбие.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ программа по волейболу направлена на достижение занимающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

– *Обучающийся научится (будет уметь)* -этикет в волейболе, правила поведения при занятиях волейбола; историю развития волейбола; основы волейбольные терминологии; правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;

– *Обучающийся узнает (будет знать)*- основы базовой техники и тактику волейбола по программе.

– *Обучающийся демонстрирует* – прием и передача мяча, подачи, удары в нападение и защиту.

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

а) предметные результаты: - обучающиеся овладели основными приемами техники и тактики игры в волейбол - познакомились с историей спорта - познакомились с правилами судейства на соревнованиях по волейболу - овладели навыками командной игры и амплуа игроков в волейбольной команде; - подготовились к участию в соревнованиях по волейболу на муниципальном уровне, уровне ОУ;

б) личностные результаты: - укрепили волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность - сформированы навыки работы в коллективе, чувство дружбы, товарищества – сформированы организаторские навыки - воспитаны гражданские и патриотические качества личности - овладели культурой здорового образа жизни.

в) метапредметные результаты - укрепили здоровье - развили свои физических качеств - развили координационные способности - развили игровое мышление - развили внимание, быстроту реакции.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма контроля и подведения итогов

Предварительный контроль

Предварительный контроль используется для оценки уровня физического и технического развития. Контроль должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.;
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года. Формы текущего контроля успеваемости: выполнение контрольных нормативов по предметным областям дополнительной общеразвивающей программы, соревнования. В качестве результатов текущего контроля успеваемости могут анализироваться следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий учащимися;
- количество учебно-тренировочных дней, соревновательных дней;
- уровень освоения учебного материала учащимися, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнение или подтверждение спортивного разряда.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости в форме выполнения контрольных нормативов и виды контрольных упражнений утверждаются приказом директора.

Контрольные упражнения принимаются во время текущих учебно-тренировочных занятий тренером-преподавателем, преподающим в группе.

Фиксация результатов текущего контроля в форме контрольных нормативов осуществляется в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Если обучающийся отсутствовал в день проведения процедуры текущего контроля, то данный вид контроля организуется для него в рамках любого из последующих занятий данной группы с применением технологий реализации индивидуального подхода.

Промежуточный контроль

С целью определения уровня результативности освоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы по волейболу проводится промежуточная аттестация.

Результаты промежуточной аттестации устанавливают:

- достижение прогнозируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы учащимися;
- обоснованность перевода учащихся на следующий год (уровень) обучения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно в конце года обучения во время учебно-тренировочных занятий на основании приказа директора учреждения.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого полугодия. В рамках промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения промежуточной аттестации – контрольные испытания по предметным областям:

- 1) теоретическая подготовка – тестовые задания;
- 2) практическая подготовка-выполнение контрольно-переводных нормативов (далее - КПН).

Фиксация и учет индивидуальных результатов промежуточной аттестации учащихся осуществляется:

- в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе «Результаты выполнения контрольных нормативов и тестов»;
- в протоколах контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Итоговый контроль

Выявляет уровень технико-тактических навыков и физического развития, предусматривает проведение соревнований для подведения итогов обучения по всей Программе. (Приложение 1).

Выполнение контрольных нормативов оценивается по уровням – высокий, средний, низкий.

Формы предъявления результатов

Участие в соревнованиях различного уровня (уровень учреждения, города).

Открытое занятие для родителей, педагогов, сверстников.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид Контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальный/наблюдение	Сентябрь
Текущий	Фронтальная, индивидуальная/наблюдение	В течение года обучения
Промежуточный контроль	индивидуальная/наблюдение	Декабрь
Итоговый контроль	индивидуальная/наблюдение	Май

Подведение итогов по всей Программе (итоговый контроль) проводится по окончании обучения всего курса данной Программы. Результаты итогового контроля фиксируются в Бланке (Приложение 1).

2.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки:

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки:

- Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:
- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

– словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная система в учреждении дополнительного образования является ценностно и личностно ориентированной, это целостный социальный организм, рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей. В условиях воспитательного пространства каждый ребёнок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического, социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Особенность воспитательного процесса состоит в том, что его специфика заключается в осуществлении воспитания обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и участия во всех спортивно-массовых мероприятиях, проводимых как в СШ, так и на муниципальном уровне.

Цель:

Развитие свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи:

- формировать осознанное восприятие учащимися ценности своего здоровья;
- научить обладанию эмоционально-волевой регуляцией, необходимой для успешного достижения поставленных целей;
- развивать основные физические способности;
- укреплять здоровье обучающихся;
- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- воспитывать любовь к малой Родине, её истории, культуре, традициям;
- развивать уверенность в себе, положительную самооценку;

- формировать навыки безопасного поведения и умения грамотно их применить в жизни;
- совершенствовать систему эффективного сотрудничества с родителями (законными представителями);

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень Программы, срок реализации	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый уровень	1 сентября	31 мая	37	74дн. (8-11 лет)	144 ч. (8-11 лет)	2 раза в неделю с продолжительностью занятия в день 2 по 45 мин., с перерывом между занятиями в 10 мин.
				111дн. (12-14 лет)	222 ч. (12-14 лет)	3 раза в неделю по 2 ч. (12-14 лет)

2.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- занятия проводятся в спортивном зале;
- сетки волейбольные;
- стойки волейбольные;
- гимнастические скамьи;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- прыжковые тумбы;
- кистевые тренажеры;
- мячи набивные;
- резиновые амортизаторы;
- гантели;
- теннисные мячи;
- мячи волейбольные.

Кадровые обеспечение

Реализацию Программы осуществляется тренером-преподавателям дополнительного образования, владеющий специфики волейбола, умеющий объяснить принципы и правила игры волейбол.

Требования к квалификации «Тренер-преподаватель».

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.5. ЛИТЕРАТУРА

1. Внеурочная деятельность учащихся.
2. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000
3. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В 67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005 - 112с.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2000
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2001
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998
9. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999
10. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма - на. - М, 1998
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.,1998
13. Официальные волейбольные правила 2017-2020, утверждены 35-м конгрессом ФИВБ

14. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

15. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).

16. Спортивная медицина: справочное издание. -М., 1999

17. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

(Приложение №1)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины						
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	см	Не более		Не более	
			3,50	4	3	3,60
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не более	
			100	90	100	90
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	см	Не менее		Не менее	
			10,8	11,3	10,0	10,4

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балл, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

программа «Волейбол» базового уровня на _____ учебный год
(1 год обучения, 148 часов)

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1.	Теоретические основы							
1. 2.			Основы знаний	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники	2	1	1	Комбинированный
3.				История футбола	2	2		Комбинированный
4. 5. 6.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	2	1		Комбинированный Индивидуальный
Всего часов					6	5	1	
2.	Специальная физическая подготовка							
1.			Формальная техника базового уровня	Техника передвижений и стойка	26	1	5	Индивидуальный
2.				Техника приема и передача мяча		2	6	Индивидуальный
3.				Техника подачи		1	5	Индивидуальный
4.				Техника нападения и защиты		1	5	Индивидуальный
5.				Начальная стойка			1	Индивидуальный
6.				Передвижение по полю		1	2	Индивидуальный
7.				Перемещение приставным и двойным		1	2	Индивидуальный

			Техника передвижения, стойки, приема и передачи базового уровня	шагов лицом, правым и левым боком вперед	24			
8.				Приём мяча снизу двумя руками		1	2	Индивидуальный
9.				Приём мяча сверху двумя руками			2	Индивидуальный
10.				Приём мяча одной рукой			2	Индивидуальный
11.				Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением		1	2	Индивидуальный
12.				Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением			2	Индивидуальный
13.				Передача мяча сверху двумя руками		1	2	Индивидуальный
14.				Передача мяча снизу двумя руками			2	Индивидуальный
15.			Техника подачи, нападения и защиты базового уровня	Нижняя подача;	24	2	1	Индивидуальный
16.				Боковая подача;			1	Индивидуальный
17.				Верхняя подача;			1	Индивидуальный
18.				Крученая подача;			1	Индивидуальный
19.				Подача в прыжке;			1	Индивидуальный
20.				Планирующая подача.			1	Индивидуальный
21.				Удар на силу;		2	2	Индивидуальный
22.				Удар на технику;			2	Индивидуальный
23.				Удар накатом скидка (обманный удар);			2	Индивидуальный
				Защита двумя руками снизу;			2	Индивидуальный

				Защита двумя руками сверху;			2	Индивидуальный
				Блок двумя руками;			2	Индивидуальный
				Блок одной рукой.			2	Индивидуальный
Всего часов					74	14	60	
3.	Общая физическая подготовка							
1.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	Силовые упражнения для ног, рук, плеч туловища, прыжки на скакалках	62	1	10	Индивидуальный
2.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости		1	10	Индивидуальный
3.				Комплексно-силовые упражнения			10	Индивидуальный
4.				Упражнения для развития координаций			10	Индивидуальный
5.				Специальное упражнение на бегу для различных групп мышц			10	Индивидуальный
6.				Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом			10	Индивидуальный
Всего часов					62	2	60	
7.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Индивидуальный
8.			Спортивные соревнования	Участие соревнованиях	2		4	По назначению
9.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	2		1	Комбинированный
Всего часов:					148	22	122	

программа «Волейбол» базового уровня на _____ учебный год
(2 год обучения, 222 часов)

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1.	Теоретические основы							
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники	2	1	1	Комбинированный
2.				История футбола	2	2		Комбинированный
3.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	2	1		Комбинированный Индивидуальный
Всего часов					6	5	1	
2.	Специальная физическая подготовка							
1.			Формальная техника базового уровня	Техника передвижений и стойка	37	2	8	Индивидуальный
2.				Техника приема и передача мяча		2	8	Индивидуальный
3.				Техника подачи		1	7	Индивидуальный
4.				Техника нападения и защиты		1	8	Индивидуальный
5.				Начальная стойка			3	Индивидуальный
6.				Передвижение по полю		1	4	Индивидуальный
7.				Перемещение приставным и двойным		1	3	Индивидуальный

			Техника передвижения, стойки, приема и передачи базового уровня	шагов лицом, правым и левым боком вперед	37			
8.				Приём мяча снизу двумя руками		1	3	Индивидуальный
9.				Приём мяча сверху двумя руками			3	Индивидуальный
10.				Приём мяча одной рукой		1	3	Индивидуальный
11.				Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением		1	3	Индивидуальный
12.				Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением		1	3	Индивидуальный
13.				Передача мяча сверху двумя руками			3	Индивидуальный
14.				Передача мяча снизу двумя руками			3	Индивидуальный
15.			Техника подачи, нападения и защиты базового уровня	Нижняя подача;	36	2	1	Индивидуальный
16.				Боковая подача;			2	Индивидуальный
17.				Верхняя подача;			2	Индивидуальный
18.				Крученая подача;			2	Индивидуальный
19.				Подача в прыжке;			2	Индивидуальный
20.				Планирующая подача.			2	Индивидуальный
21.				Удар на силу;		2	3	Индивидуальный
22.				Удар на технику;			3	Индивидуальный
23.				Удар накатом скидка (обманный удар);			3	Индивидуальный
				Защита двумя руками снизу;			3	Индивидуальный

				Защита двумя руками сверху;			3	Индивидуальный
				Блок двумя руками;			3	Индивидуальный
				Блок одной рукой.			3	Индивидуальный
Всего часов					110	16	94	
3.	Общая физическая подготовка							
1.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	Силовые упражнения для ног, рук, плеч туловища, прыжки на скакалках	100	1	16	Индивидуальный
2.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости		1	16	Индивидуальный
3.				Комплексно-силовые упражнения			16	Индивидуальный
4.				Упражнения для развития координаций			16	Индивидуальный
5.				Специальное упражнение на бегу для различных групп мышц			17	Индивидуальный
6.				Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом			17	Индивидуальный
Всего часов					100	2	98	
7.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Индивидуальный
8.			Спортивные соревнования	Участие в соревнованиях	2		2	По назначению
9.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	2		2	Комбинированный
Всего часов:					222	24	198	