

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 22»

Принята решением
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся : 12-17 лет
Срок реализации : 1 год

Автор – составитель :
Шефер Надежда Владимировна
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3.1 Планируемые результаты для 12-14 лет (м.д.).....	7
1.3.2. Планируемые результаты для 15-17 лет (м. д.).....	9
1.4. Содержание программы	12
1.4.1. Учебный план для 12-14 лет (м. д.).....	12
1.4.2. Учебный план для 15-17 лет (ю. д.).....	12
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	20
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Оценочные материалы.....	21
2.3. Формы аттестации.....	23
2.4. Методические материалы.....	33
2.5. Условия реализации программы.....	36
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	38
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	40
4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам.....	40
4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся.....	41
5.ПРИЛОЖЕНИЯ.....	41
6. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.....	61

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно правовая база:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

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

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);

Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

Устав «МБОУ Средняя общеобразовательная школа «22» г. Курска, утверждённый комитетом образования г. Курска от 14.12.2016г. №321.

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «МБОУ Средняя общеобразовательная школа «22» г. Курска от 29.08.2019г. приказ №152/1.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол» предназначена для учащихся 6–8, 9-11 классов. Количество учеников в секции — 12-16 человек. На программу зачисляются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих

допуск к занятиям по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол».

Отличительные особенности программы.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.). Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

Уровень программы - стартовый

Адресат программы. Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 12-14 лет, девочек и мальчиков, 15-17 лет, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются по гендерному принципу по 15-20 человек, разница в возрасте между обучающимися в одной группе не должна быть более 3 лет. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Условия приёма в объединение:

В программу принимаются дети в возрасте 12-18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Условия отчисления из объединения:

Учащийся отчисляется из объединения в случаях: пропуска занятий без уважительной причины, систематического невыполнения заданий тренера, за неоднократные нарушения дисциплины, порчу спортивного имущества, а также по состоянию здоровья.

Срок реализации и объем программы: 1 год обучения, 72 часа.

Форма обучения – очная.

Язык – русский.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по часу. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Формы организации образовательного процесса:

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, городские),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная – реализуется в рамках учреждения.

В период неблагоприятной эпидемиологической ситуации возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Принципы образовательной деятельности.

Волейбол осуществляется на основе определенных принципов, соблюдение которых самым непосредственным образом влияет на качество совместного труда тренера, преподавателя и занимающегося волейболом.

Принцип сознательности и активности. Без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов волейбола прогресс ученика в этом разделе работы будет минимальный.

Принцип наглядности. При создании правильного представления у занимающихся волейболом о техническом приеме или тактическом действии у ученика, появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

Принцип доступности и индивидуализации. Все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого ученика.

Принцип систематичности. Регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению материала.

Принцип прогрессирувания. Усложнение заданий, увеличение объема нагрузок, начало годового цикла с более высокого исходного уровня обеспечат рост технико-тактического мастерства занимающихся волейболом.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: обучение техническим и тактическим приемам игры волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности, укрепление здоровья, физического развития и подготовленности.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Формирование необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- Развитие координации движений и основных физических качеств и способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости)
- Способствовать повышению работоспособности учащихся.
- Развитие двигательных способностей.
- Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- Воспитание дисциплинированности.
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Компетентностные задачи:

- учить осознанному целеполаганию и планированию учебной деятельности;
- учить самостоятельной работе в соответствии с планированием (по алгоритму), анализу результатов, коррекции при необходимости;
- развивать рефлекссию учебной деятельности на основных этапах работы;
- формировать осознание необходимости новых знаний;
- стимулировать самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;
- учить отличать новое знание от ранее приобретенного;

- воспитывать уважение к мнению собеседника;
- учить находить компромисс в споре;
- учить последовательно выражать свои мысли;
- развивать продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

Личностные задачи:

- развить эмоциональную отзывчивость к спорту;
- развивать любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании;
- стимулировать фантазию, способности к спортивному самовыражению;
- развивать исследовательские способности;
- развить спортивные способности;
- прививать навыки культурного общения в коллективе;
- воспитывать внимание, память, дисциплину, умение держаться на соревнованиях;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать осознанную потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, Курскому краю.

1.3.1. Планируемые результаты для 12-14 лет (м. д.)

Обучающиеся к завершению обучения должны знать:

1. Основные понятия, термины игры «Волейбол»
2. История развития волейбола
3. Основные правила соревнований в избранном виде спорта

Обучающиеся к завершению обучения должны уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях.
2. Владеть основами гигиены.
3. Соблюдать режим дня.
4. Владеть базовой техникой игры в «Волейбол».

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению,

а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

1.3.2. Планируемые результаты для 15-17 лет (м. д.)

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **смогут узнать:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.4.1. Учебный план для 12-14 лет (м. д.)

№	Наименование разделов и тем	всего	теория	практика	Формы аттестации и контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-	Прослушивание
2	Общая физическая подготовка.	10		10-	Практика
3	Специальная физическая подготовка.	10		10	Практика
4	Техническая подготовка.	19		19	Практика
5	Тактическая подготовка.	18		18	Практика
6	Интегральная подготовка	10		10	Практика
7	Соревнования	2	-	2	Практика
8	Выполнение контрольных нормативов	2		2	Практика
	ИТОГО:	72	1	71	

1.4.2. Учебный план для 15-17 лет (ю. д.)

№	Наименование разделов и тем	всего	теория	практика	Формы аттестации и контроля
1	Вводное занятие	1	1	-	Прослушивание
2	Общая физическая подготовка	11	-	11	Практика
3	Специальная физическая подготовка	22	-	22	Практика
4	Технико-тактическая подготовка	22	1	21	Практика
5	Инструкторская и судейская практика	6	1	5	Практика
6	Контрольные нормативы	6	1	5	Практика
7	Соревнования.	4	-	4	Практика
	Итого:	72	4	68	

Содержание программы для 12-14 лет (м. д.)

1. Вводное занятие (1 ч.)

Теория: Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, душевых, оказание первой помощи и т.д. Предупреждение несчастных случаев.

Практика: Беседа с обучающимися.

2. Общая физическая подготовка (10 ч.)

Теория: Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практика: *Строевые упражнения:* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа -сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1 ; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин;

плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы.

3. Специальная физическая подготовка (10 ч.)

Теория: Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

Практика: *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

4. Техническая подготовка (19 ч.)

Теория: Теория технической подготовки

Практика: *Подводящие упражнения. Упражнения по технике:* бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках

против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

5. Тактическая подготовка (18 ч.)

Теория: Теория тактики игры

Практика: *Индивидуальные тактические действия при передачах:* ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

6. Интегральная подготовка (10ч.)

Теория: Рассказ, объяснение.

Практика: Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

7. Соревнования (2 ч.)

Теория: Правила соревнований, виды соревнований.

Практика: Товарищеские встречи с другими школами, соревнования среди классов.

8. Выполнение контрольных нормативов (2ч.)

Теория: Знать понятия основной терминологии по волейболу.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Содержание программы для 15-17 лет (м. д.)

1. Вводное занятие (1ч.)

Теория: Физическая культура и спорт в РФ. Физическая культура - составная часть здорового образа жизни, одно из важных средств российского государства. Задачи физического воспитания в РФ: укрепление здоровья, всестороннее физическое и гармоничное развитие людей, их подготовка к полноценной продуктивной жизни и защите государства.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических его особенностей. Правила игры в волейбол. Основы методики обучения и тренировки по волейболу.

Практика: Беседа с обучающимися.

2. Общая физическая подготовка (11ч.)

Теория: Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практика: Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. 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 с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки). 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. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного, мостика) в различных

положениях, с поворотом. Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры - баскетбол, ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Групповые тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в командных действиях в защите и в нападении. 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», «Вызывая смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками, чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

3. Специальная физическая подготовка (22ч.)

Теория: Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста, сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м). То же, но передвижение приставными шагами, с набивными мячами в руках (массой -1-2 кг). Бег (приставные шаги) в колонне по одному, в шеренге, вдоль границ площадки. По сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 180°-360° - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

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). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением.

Упражнения с отягощением (мешок с песком до 6 кг для девушек и до 10 кг для юношей, штанга - масса штанги, устанавливается в процентном отношении

от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения): приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-30 %, выпрыгивание из приседа - 20%. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседы, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным, баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, 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).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота - 1,5-2 м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибор для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, на амортизаторах; то же, но броски , и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал «бросок» с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх- вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

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).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся

располагается спиной, к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота, многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

4. Техническо-тактическая подготовка (22 ч.)

Теория: Теория техническо-тактической подготовки

Практика: 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). Поддача 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.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая -

игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук надсеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, спадением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча отподачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3, остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

5. Инструкторская и судейская практика (6 ч.)

Теория: Знать правила соревнований, ведение протокола,

Практика: Судейство во время товарищеских игр: выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

6. Контрольные нормативы (6 ч.)

Теория: Знать терминологию по волейболу

Практика: Контрольные испытания по общей физической, специальной подготовке, по технической и тактической подготовки.

7. Соревнования (4ч.)

Теория: Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практика: Соревнования по волейболу. Учебно- тренировочные игры, товарищеские встречи. Участие детей в школьных соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарно учебный график

№	Год обучения, уровень, № группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения Промежуточной аттестации
1.	1 год, стартовый уровень, №1 12-14 лет (девочки)	01.09.2023г.	31.05.2024г.	36	72	72	вторник четверг	04.11, 01.01-09.01, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05	Декабрь, май
2.	1 год, стартовый уровень, № 2 12-14 лет (мальчики)	01.09.2023г.	31.05.2024г.	36	72	72	понедельник, среда	04.11, 01.01-09.01, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05	Декабрь, май
3.	1 год, стартовый уровень, №3 15-17 лет (девочки)	01.09.2023г.	31.05.2024г.	36	72	72	вторник четверг	04.11, 01.01-09.01, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05	Декабрь, май
4.	1 год, стартовый уровень, № 4 12-14 лет (мальчики)	01.09.2023г.	31.05.2024г.	36	72	72	вторник четверг	04.11, 01.01-09.01, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05	Декабрь, май

2.2. Оценочные материалы

Оценочные результаты обучения на стартовом уровне

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка образовательно-предметных результатов		
<p>Учащиеся в основном усвоили: Демонстрация высокой заинтересованности в занятиях (посещение без пропусков, тщательное выполнение заданий, умение анализировать действия, исправлять ошибки и</p>	<p>Учащиеся достаточно знают: Демонстрация достаточной заинтересованности в занятиях (посещение занятий без пропусков, старательное выполнение</p>	<p>Учащиеся полностью представляют: Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной деятельности, часто пропускает занятия, недостаточно старания и упорства в достижении цели. Имеет замечания в поведении и в общении</p>

<p>др.). Демонстрация высокой динамики показателей выполнения контрольных упражнений в сравнении. Стабильные результаты. Демонстрация отличных знаний теории (в результате наблюдений за период обучения). Выполнение требований безопасности, демонстрация умений страховки и само страховки. На конец обучения не допускаются ошибки при выполнении двигательных действий. Демонстрация качеств личности (коммуникабельность, доброжелательность, трудолюбие)</p>	<p>заданий) На контрольных испытаниях показывает неплохие результаты (показатель контрольных испытаний выше результатов предварительных испытаний) Хорошая исполнительность, выполнение требований.</p>	<p>со сверстниками. На итоговом тестировании демонстрирует слабые результаты (показатель на прежнем уровне или динамика незначительная.)</p>
---	---	--

Оценка компетентностных результатов

<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися. 	<p>Достаточной развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися. 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.
---	--	---

Оценка личностных результатов		
<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявленные любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании; - проявленные активность к волейболу; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - бережливость и аккуратность; - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю; - осознанная потребность в здоровом образе жизни; - стремление к спортивному самообразованию. 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -образное, спортивное пространственное, эстетическое мышление; - любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании; - фантазия, способности к спортивному самовыражению; - проявленная активность к волейболу; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - бережливость и аккуратность; - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю; - осознанная потребность в здоровом образе жизни; - стремление к спортивному самообразованию. 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - образное, спортивное, пространственное, эстетическое мышление; - любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании; - фантазия, способности к спортивному самовыражению; - проявленная активность к спортивной игре волейбол; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - бережливость и аккуратность; - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю; - осознанная потребность в здоровом образе жизни; - стремление к спортивному самообразованию.

2.3. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

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

В программе предусмотрена шкала оценки результатов:

Минимальный уровень - обучающийся не освоил образовательную программу, не регулярно посещал занятия.

Средний уровень - обучающийся стабильно занимается, регулярно посещает занятия, освоил образовательную программу.

Высокий уровень - обучающийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает положительную динамику развития способностей, проявляет инициативу и творчество.

Данная система оценки качества и эффективности деятельности участников

образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности. Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов учащихся на стартовом уровне применяются мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие (*Приложение 2*)

Для проверки знаний, умений и навыков в объединении используются следующие виды контроля:

Входной, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, умений и навыков. Дает информацию об уровне подготовки обучающихся.

Текущий, направленный на проверку усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях. Могут использоваться методы:

Тематический. Осуществляется по мере прохождения темы, раздела. Имеет целью систематизацию знаний.

Итоговый. Проводится по результатам учебного года в форме защиты творческого проекта

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы

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

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

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

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

Нормативы физической подготовленности для входного контроля в спортивную секцию

Возраст обучающегося		Бег 30 м. (сек.)	Прыжок в длину с/м (см)	Бег 1000 м.
12 лет	м	4,9	150	5,30
	д	5,4	130	6,30
13 лет	м	4,7	170	5,0
	д	5,2	150	6,00
14 лет	м	4,6	190	5,0
	д	5,1	170	6,00
15 лет	ю	4,4	195	4,50
	д	4,9	175	5,30
16 лет	ю	4,3	210	4,50
	д	4,8	180	5,30
17 лет	ю	4,2	220	4,50
	д	4,7	185	5,30

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

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

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

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

Текущий контроль уровня физической подготовленности.

Нормативы испытаний (тестов) ГТО 3 ступени (возрастная группа 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10.	Плавание на 50 м	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05

*Нормативы испытаний (тестов) ГТО 4 ступени
(возрастная группа 13-15 лет)*

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1..	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,00	9,40	8,10	12.10	11.40	10.00

	или на 3 км (мин., сек.)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин., сек.)	30,00	29,15	27,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03

*Нормативы испытаний (тестов) ГТО 5 ступени
(возрастная группа 16-17 лет)*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	—	—	—	12,0	11,20	9,50
	или на 3 км (мин., сек.)	15,00	14,30	12,40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км	—	—	—	20,00	19,00	17,00
	Бег на лыжах на 5 км	27,30	26,10	24,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	—	—	—	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26,30	25,30	23,30	—	—	—
10	Плавание на 50 м	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02

Обязательные испытания (тесты):

1. Бег на 30, 60 и 100 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2–4 человека.

2. Бег на 2000 и 3000 м. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000–2000 метров составляет не более 15 человек, 3000 метров – не более 20 человек.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание на высокой

перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

4. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Испытания (тесты) по выбору:

1. Челночный бег 3x10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Во время выполнения теста необходимо касаться рукой контрольных линий перед сменой направления движения. Секундомер останавливается в момент пересечения финишной линии.

2. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков с песчаным наполнением. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

4. Метание мяча весом 150 г. Метание мяча весом 150 г. выполняют на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший

результат.

5. Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г. Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 г. выполняют на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

7. Плавание на 50 м. Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный.

Контроль техническая подготовка обучающихся.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку. Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара. Испытания в защитных действиях.

№	Контрольные нормативы	12-14 лет	15-17 лет
1	Правила соревнований	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	15
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	15
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	15
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	7
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4

Контроль тактической подготовки обучающихся:

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. 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.

Темы теоретической подготовленности на стартовом этапе спортивной подготовки для обучающихся 12-14 лет (м, д.)

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол — это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.

Темы теоретической подготовленности на стартовом этапе спортивной подготовки для обучающихся 15-17 лет (ю, д.)

1. Правила поведения в спортивном зале.
2. Достижения российских волейболистов на международной арене.
3. Понятие «физическая культура».
4. Состав команды в волейболе.
5. Права и обязанности игроков в волейболе.
6. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
7. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
8. Какая самая распространенная травма в волейболе.
9. Как переводится слово «волейбол».
10. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

Критериями оценки уровня теоретической подготовленности волейболистов являются:

- свобода восприятия теоретической информации;
- осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- практическое применение теоретических знаний;
- широта кругозора;
- способность поддержать беседу на одну из вышеперечисленных тем;
- способность высказать свое мнение по вопросам, входящим в круг описанных тем.

Уровень теоретической подготовленности оценивается посредством контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется 5–10 минут времени в различных частях тренировочного занятия.

2.4. Методические материалы.

Педагогические технологии. На занятиях применяются современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

- технологии личностно-ориентированного обучения;
- игровые технологии;
- технологии сотрудничества;
- технологии создания ситуации успеха;
- здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется **двумя методами:**

1. в целом;
2. по частям.

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

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

Особенности и формы организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы проведения занятий и виды деятельности –

Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Типы учебного занятия по дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практические занятия, занятие по контролю знаний, умений и навыков

Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия: внутришкольные, городские соревнования, товарищеские встречи, спортивные праздники, викторины, эстафеты.

Алгоритм учебного занятия:

1 этап: организационный. Проверка готовности к занятию

2 этап: подготовительный. Общеразвивающие упражнения.

3 этап: усвоение новых знаний. Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

4 этап: основной. Работа на отработке элементов по волейболу.

Работа в парах.

Работа с перемещением.

Работа над движением.

5 этап: рефлексивный. Самооценка детей о своей работоспособности, эмоциональном состоянии.

6 этап: итоговый. Выполнение отработанных элементов в игре. Подведение итогов, ошибок и успехов каждого ученика

7 этап: заключительный. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Дидактические материалы

Суть дидактического процесса состоит в интеграции, во взаимодействии «учитель – ученик», «игрок – игроки», которые заключаются в передаче знаний и формировании умений.

Дидактический процесс в волейболе базируется на овладении техникой и тактикой игровой деятельности, что является главной целью начального обучения и учете закономерностей соревновательной деятельности и их отражении в сознании занимающихся.

Процесс обучения заключается в последовательном изучении, закреплении и совершенствовании элементов игровой состязательной деятельности.

I этап – первичное знакомство и изучение отдельных технических и тактических действий, используемых при игре в защите и нападении.

II этап – закрепление изученного материала для использования в игре.

III этап – совершенствование изученных ранее приемов.

Решение всех дидактических задач достигается использованием комплекса методов, средств и методических приемов (словесные, наглядные, практические). Реализация этих методов проходит в форме подвижных игр, подготовительных упражнений, игровых упражнений и игры.

№п\п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	«Вводное занятие» Инструктаж по технике безопасности	-картотека упражнений по волейболу; - схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол; - правила игры в волейбол; - правила судейства в волейболе; - положение о соревнованиях по волейболу; - метод словесный, - наглядный, - практический, - индуктивный и - проблемно - поисковый
2.	Общая физическая подготовка	
	Строевые упражнения	
	Упражнения для рук и плечевого пояса	
	Упражнения для ног	
	Упражнения для развития силы	
	Упражнения для развития быстроты	
	Упражнения для развития гибкости	
	Упражнения для развития ловкости	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
	Упражнения для развития общей выносливости	
3.	Специально физическая подготовка	
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	
	Упражнения для развития оптимальной выносливости:	
4.	Техническая подготовка	
	Подводящие упражнения. Упражнения по технике	
	Техника защиты	
5.	Тактическая подготовка	
	Индивидуальные тактические действия при передачах	
	Индивидуальные тактические действия при подачах	
6.	Интегральная подготовка	
	Эстафеты	
	Подвижные игры	
7.	Выполнение контрольных нормативов	
	Итоговое занятия по разделам	

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал: Для занятий используется просторное светлое помещение,

отвечающее санитарно-техническим нормам. Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением. Спортивный зал эстетически оформлен, правильно организованы учебные места для детей.

Оборудование и материалы.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Дидактические материалы по основным разделам	Г
3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
5	Стенка гимнастическая	Г
6	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
7	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные	Г
8	Палка гимнастическая	К
9	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
10	Скакалка детская	К
11	Стойки волейбольные универсальные	Д
12	Обруч детский	Г
13	Жилетки игровые	Г
14	Сетка волейбольная	Д
15	Аптечка	Д
16	Конус сигнальный	Г
17	Насос ручной	Д
18	Секундомер	Д
19	Площадка игровая волейбольная	Д

Информационно-методическое обеспечение

- Интернет-источники (доступ к компьютеру и иной технике)
- расписание занятий
- план МБОУ СОШ №22 на учебный год
- образовательная программа МБОУ СОШ №22
- рабочие программы тренеров-преподавателей для каждой группы на учебный год (форма журнала учёта занятий)
- устав МБОУ СОШ №22
- инструкции и беседы (пакет документов)
- правила соревнований
- контрольные нормативы
- журналы учёта проведения инструктажей
- учебно-методическая литература;

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по волейболу.
- Правила игры в волейбол
- Правила судейства в волейболе
- Учебники по физической культуре 5-7, 8-9, 10-11 класс, авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.
- Учебники по волейболу.
- Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
- Инструкции по технике безопасности.
- Разработанные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется учителем физической культуры, имеющей соответствие занимаемой должности с высшим педагогическим образованием, прошедшей медицинский осмотр, не имеющая ограничения допуска к педагогической деятельности, владеющая теоретическими и практическими навыками игры волейбол Шефер Надежда Владимировна.

Информационное обеспечение:

1. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
2. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
3. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
4. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
5. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
6. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
7. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
8. <http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет
9. <http://pedsovet.su/load/98> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
10. <http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"
11. www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Главная задача-воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Одним из главных качеств спортсмена является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Цель:

формирование условий для здорового образа жизни, профессионального самоопределения обучающихся и достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

- совершенствование учебно-воспитательного процесса, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов, образовательных возможностей, состояния здоровья,
- выявление и реализация потенциала учащихся;
- мониторинг развития одаренных учащихся,
- создание эмоционального комфорта и условий для самовыражения, самопознания и саморазвития каждого ученика.

Формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач осуществляется в рамках разделов Программы, содержащих перечень мероприятий и форм, которые отражаются в календарном плане воспитательной работы педагога ДО, который является частью ДООП.

Раздел Традиционные мероприятия	Раздел «Коллективно- творческая деятельность в объединениях ДО	Раздел Социальная активность учащихся	Раздел «Работа с родителями учащихся»
Традиционные мероприятия – это мероприятия в которых принимает участие большая часть учащихся объединений ДО, которые планируются, совместно готовятся, проводятся и анализируются педагогами ДО и детьми. Цель раздела: формирование и развитие	Цель раздела: содействие в накоплении и обогащении социального опыта учащихся через умение выстраивать межличностные отношения в коллективе и в социуме в целом. Системная коллективно-спортивная деятельность в объединении ДО позволит: а) установить доверительные отношения между педагогом ДО и учащимися. б) побудить учащихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила	Цель раздела: формирование активной гражданской позиции, самопознание и самореализация, направленное на духовно-нравственное и гражданско-патриотический ориентир детей.	Работа с родителями (законными представителями) учащихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и МБОУ СОШ№22 в данном вопросе. Цель раздела: оказание помощи семье в воспитании детей, психолого-педагогическое просвещение семей,

<p>спортивных способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых детей</p>	<p>общения с педагогами ДО и сверстниками; в) использовать воспитательные возможности содержания ДООП; г) привлечь внимание учащихся к социально значимой информации в районе, республике, стране – инициирование ее обсуждения, выработки своего к ней отношения; д) применять на занятии различные интерактивные формы работы с учащимися. е) включение игровых приемов, форм, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении ДО, установлению доброжелательной атмосферы.</p>		<p>коррекция семейного воспитания, организация досуга семьи. Актуализация и пропаганда семейных ценностей, роли семьи в жизни каждого человека</p>
--	--	--	--

Планируемые результаты программы

В результате реализации программы педагог будет стремиться добиться следующих результатов:

- способность формулировать собственное мнение и позицию;
- владение основами самоконтроля, самооценки; ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре своего и других народов;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, спортивной и других видах деятельности;
- готовность и способность вести диалог и достигать в нем взаимопонимания;
- этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание чувств других людей и сопереживание им;
- компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, осознание и ответственное отношение к собственным поступкам;

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024уч.год.

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки и место проведения	Ответственные
1.	Т.Б. Беседа о правилах поведения, общения.	Беседа	сентябрь	Зам директора по ВР., ПДО
2.	«День физкультурника»	Спортивный праздник	октябрь	Зам директора по ВР., ПДО
3.	День здоровья «Легкоатлетическая эстафета»	Соревнования среди классов	ноябрь	Зам директора по ВР., ПДО
4.	Просмотр соревнований , видео, их обсуждение	Беседа	декабрь	Зам директора по ВР., ПДО
5.	Подведение итогов спортивной деятельности учащихся	Беседа, награждение	декабрь	Зам директора по ВР., ПДО
6.	Встречи со знаменитыми спортсменами, Курского края	Беседа, обсуждения	февраль	Зам директора по ВР., ПДО
7.	«А, ну ка, девушки!»	Спортивный праздник	март	Зам директора по ВР., ПДО
8.	День здоровья: пионер бол, волейбол	Соревнования среди классов	апрель	Зам директора по ВР., ПДО
9.	Игра «Зарница» посвященная Дню Победы 9 мая	Игровая программа	апрель - май	Зам директора по ВР., ПДО

4. Список литературы

4.1. Литература для учителей:

1. Белич, С. Волейбол: спортивная секция для малышей / С. Белич // Спорт в школе: прил.к газ. "Первое сентября". – 2007. – 16–30 сент. (№ 18). – С. 13–15.
2. Булычева Т. И. Роль педагогических умений при обучении игре в баскетбол / Т. И. Булычева // Физическая культура в школе. – 2012. – № 2. – С. 35–38.
3. Гордеев, Николай. Баскетбол для самых маленьких : Спортивная секция в начальной школе / Н. Гордеев // Спорт в школе. – 2012. – № 10. – С. 54–56.
4. Михеева Т. М. Воспитание "чувства мяча" в баскетболе у младших школьников /Т. М. Михеева // Физическая культура в школе. – 2011. – № 2. – С. 28–31 ; № 3. – С. 10–13.
5. Никитин Сергей Евгеньевич. Волейбол как средство коррекции девиантного поведения младших школьников / С. Е. Никитин, Д. Б. Астахов, И. Б. Веснина // Физическая культура и спорт в современном обществе : сб. науч. – метод. ст. и тез. / Департамент образования г. Москвы, Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования г. Моск-вы "Моск. гор. пед. ун-т" (ГБОУ ВПО МГПУ), Пед. ин-т физ. культуры ; [отв. ред. : В. С. Беляев, С. И. Филимонова]. – М., 2012. – С. 68–71.
6. Никитин С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в

системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.

7. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012

4.2. Литература для обучающихся.

1. Федорова М. Ю. Технология развивающего обучения техническим действиям по бас-кетболу младших школьников / М. Ю. Федорова // XXIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире" : (материалы конф.), [27–29 сент. 2013 г.] / М-во образования и науки РФ, М-во образования Моск. обл., ГАОУ ВПО "Моск. гос. обл. социально-гуманит. ин-т", РАО, Ин-т возраст. физиологии, М-во спорта, туризма и молодеж. политики, Всерос. научно-исслед. ин-т физ. культуры и спорта ; [отв. ред.Б. Ф. Прокудин]. – Коломна, 2013. – С. 394–397. – ISBN 978-5-98492-177-0.

2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978 г.

3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.

4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003 г.

5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000 г.

6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999 г.

7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Календарно-тематическое планирование для обучающихся по программе «Волейбол» 12-14 лет (д. м.)

№ п/п	Дата план	Дата факт	Название раздела, темы	Кол-во часов	Форма/тип учебного занятия	Формы контроля \ аттестация	Место проведения
1.			Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	1	комбинированное	Рассказ, беседа	Спортивный зал
2.			Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
3.			Стойка игрока. Перемещения в стойке	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал

			приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)				
4.			Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
5.			Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
6.			Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, 2скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
7.			Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, 2скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал

8.			Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, 2скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
9.			Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
10.			Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
11.			Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
12.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал

			способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра				
13.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
14.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
15.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
16.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
17.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести,	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал

			выносливости, ловкости, гибкости.передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра				
18.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй 2передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
19.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй 2передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
20.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй 2передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
21.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные	1	Целостно-игровое	наблюдение	Спортивный зал

			действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра				
22.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра	1	Целостно-игровое	наблюдение	Спортивный зал
23.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
24.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4, и 2; Учебная игра.	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
25.			Развитие физических	1	Целостно-	наблюдение	Спортивный

			качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4, и 2; Учебная игра.		игровое		зал
26.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4, и 2; Учебная игра.	1	Целостно-игровое	наблюдение	Спортивный зал
27.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
28.			Товарищеская встреча	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
29.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
30.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести,	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал

			выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком 2(правым, левым), спиной вперед; Учебная игра				
31.			Контрольные испытания. Физическая подготовка	1	зачет	опрос	Спортивный зал
32.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
33.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	1	Практическое занятие	опрос	Спортивный зал
34.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	1	Целостно-игровое	наблюдение	Спортивный зал
35.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал

			перемещений, способов перемещений Учебная игра				
36.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
37.			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
38.			Прием подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
39.			Прием подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал

			принимающие смещаются по кругу. Учебная игра				
40.			Прием подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
41.			Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными 2 шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
42.			Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными 2 шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
43.			Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными 2 шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал

			Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра				
44.			Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
45.			Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
46.			Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
47.			Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
48.			Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал

			лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра				
49.			Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
50.			Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
51.			Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
52.			Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
53.			Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал

54.			Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
55.			Приём подачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
56.			Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
57.			Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
58.			Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
59.			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
60.			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал

			Учебная игра				
61.			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
62.			Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
63.			Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
64.			Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
65.			Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
66.			Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
67.			Товарищеская встреча	1	Практическое занятие	опрос	Спортивный зал
68.			Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
69.			Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
70.			Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	1	Практическое занятие	опрос	Спортивный зал

71.			Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
72.			Контрольные испытания. Физическая подготовка	1	Зачет	показ	Спортивный зал

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся
по программе «Волейбол» 15-17 лет (д. м.)**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Название раздела, темы	Кол- во часов	Форма/тип учебного занятия	Формы контроля \аттестация	Место проведения
1.			Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
2.			Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
3.			Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Правила закаливания.	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
4.			Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена.	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
5.			Обучение технике перемещения волейболиста	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
6.			Технике перемещения волейболиста по зонам	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
7.			Технике перемещения волейболиста перед сеткой	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
8.			Технике перемещения волейболиста по диагонали	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
9.			Техника нижней прямой подачи	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
10.			Техника нижней боковой подачи	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
11.			Техника верхней прямой подачи	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
12.			Техника верхней боковой подачи	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
13.			Техника верхней передачи мяча в парах	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
14.			Техника верхней		Практическое	наблюдение	Спортивный

			передачи мяча в парах через сетку.	1	занятие		зал
15.			Техника верхней передачи мяча в тройках, колоннах.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
16.			Техника верхней передачи мяча с ускорениями.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
17.			Техника нижней передачи мяча в парах	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
18.			Техника нижней передачи мяча в парах через сетку.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
19.			Техника нижней передачи мяча в тройках, колоннах.	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
20.			Техника нижней передачи мяча с ускорениями.	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
21.			Техника нападающего удара	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
22.			Техника нападающего удара	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
23.			Техника нападающего удара	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
24.			Техника постановки блока.	1	комбинированное	наблюдение	Спортивный зал
25.			Техника постановки блока.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
26.			Техника постановки блока.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
27.			Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
28.			Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
29.			ОФП. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег с изменением скорости и направления.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
30.			ОФП. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег с изменением скорости и направления.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
31.			ОФП. Прыжковые упражнения: прыжки через препятствия,	1	Практическое занятие	опрос	Спортивный зал

			прыжки в длину с места				
32.			Контрольные испытания по технической подготовке	1	зачет	наблюдение	Спортивный зал
33.			Контрольные испытания по общей физической подготовке	1	зачет	опрос	Спортивный зал
34.			Товарищеская встреча по волейболу	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
35.			Товарищеская встреча по волейболу	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
36.			Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
37.			Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
38.			Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
39.			Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
40.			Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
41.			Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал

			движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.				
42.			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
43.			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
44.			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
45.			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
46.			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
47.			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
48.			Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
49.			Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
50.			Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
51.			Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал

			двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол				
52.			Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
53.			Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
54.			Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
55.			Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
56.			Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
57.			Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
58.			Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
59.			Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
60.			Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал

61.			Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
62.			Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
63.			Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
64.			Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
65.			Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
66.			Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
67.			Контрольные испытания по технической, теоретической подготовке	1	зачет	опрос	Спортивный зал
68.			Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал

			волейбол.				
69.			Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
70.			Контрольные испытания по общей физической подготовке	1	зачет	опрос	Спортивный зал
71.			Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Практическое занятие	наблюдение	Спортивный зал
72.			Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1	Практическое занятие	показ	Спортивный зал

**6. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
по программе «Волейбол»
стартовый уровень Группа _____**

Таблица учета участия и результативности обучающихся в соревнованиях.

ФИ учащегося	Название мероприятия	Уровень			Дата участия	Результат
		школьный	районный	городской		

Таблица оценивания практических умений и навыков обучающихся.

ФИ учащегося			
№ п/п	Навык/умение	Начало года «+», «-»	Конец года «+», «-»
1.	Гигиена волейболиста		
2.	Техника перемещения		
3.	Техника подачи		
4.	Техника передачи		
5.	Техника нападающих ударов		
6.	Тактика нападения		
7.	Тактика защиты		
8.	Правила игры в волейбол.		
9.	Методика судейства.		
10.	Судейские жесты.		
11.	Судейство.		
12.	Самоконтроль.		
13.	Быстрота ответных действий.		

Таблица оценки формирования личностных результатов.

Показатель	Личностные результаты													
	дисциплинированность		трудолюбие		упорство		доброжелательность		понимание смысла занятий волейболом		оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий		соблюдение требований безопасности	
	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

Пожеланию учащихся подведение итогов по технической и общефизической подготовке возможно через выполнение контрольных нормативов.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования «Волейбол».