

Комитет образования города Курска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза летчика-
космонавта И.П. Волка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «___» _____ 2024 г.
Протокол № _____

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя школа
№ 5 им. И.П. Волка»
_____ О.А. Скибина
Приказ от «___» _____ 2024 г.
№ _____
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Трубенко Валерий Геннадьевич,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2024 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы.....	6
1.3. Задачи программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	7
1.5. Содержание программы	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Оценочные материалы.....	12
2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов.....	12
2.4. Формы промежуточной аттестации	12
2.5. Методическое обеспечение программы	13
2.6. Условия реализации программы.....	15
3. Рабочая программа воспитания и план воспитательной работы.....	16
4. Список литературы.....	18
5. Приложения	17
5.1. Календарно-тематическое планирование.....	19

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.

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

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

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №4629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

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

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (приказ от 10.03.2023 г. № 170).

- Устав МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», утвержденный приказом комитета образования города Курска № 1337 от 28.12.2015 г.

- Положение «О дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», утвержденное приказом МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», № 206 от 30.08.2021г.;

- иные локальные нормативные акты МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», регламентирующие порядок предоставления дополнительных образовательных услуг.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что волейбол базируется на востребованности современного общества приобщении детей разного возраста к активным видам спорта для укрепления здоровья, развития умственных и физических качеств. Освоение учащимися теории и практики программы обеспечивает улучшение показателей их общей физической и специальной подготовки, общее укрепление здоровья, способствует формированию социально-позитивной модели поведения, приобщает к здоровому образу жизни, ограждает от негативного влияния улицы, формирует неприятие вредных привычек, создает условия для социальной адаптации и самореализации. Занятия волейболом развивают скорость и неординарность мышления, аналитические способности и мыслительную активность в выстраивании игровой стратегии и тактики, адекватность восприятия и действия в спортивной ситуации, физические качества и двигательные навыки, позитивные командные взаимоотношения, культуру и этику поведения спортсмена. Режим тренировок укрепляет сердечно-сосудистую, костно-мышечную и дыхательную системы; улучшает объемное и периферическое зрение, координацию и точность движений, общую моторику, глазомер, моторную память; развивает ориентировку в пространстве, быстроту реакции на зрительные и слуховые сигналы, способность к быстрым чередованиям напряжения и расслабления.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ. Материал программы базируется на необходимости активного физического развития детей и подростков в современных условиях.

Важной частью процесса обучения является участие в соревнованиях по волейболу. Это учит учащихся преодолевать усталость, неуверенность; позволяет пережить ситуацию успеха, повысить самооценку, добиться желаемых спортивных результатов. Программный материал учитывает необходимость психологической подготовки учащихся к соревнованиям, которая формирует положительную мотивацию, проявляет чувство собственного достоинства и уверенность в своих силах, снимает чувство страха, неуверенности перед соперником, укрепляет волю.

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы: обучающиеся 11-14 лет, средний школьный возраст.

Условия набора в учебные группы: В объединение принимаются юноши разного социального статуса, проявившие интерес к этому виду спорта и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

Количество обучающихся в группе – 14 - 15 человек.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Объём программы: 108 часов.

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, всего 3 часа в неделю. Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Форма проведения занятий: групповая.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.

Признаком возраста 11-14 лет у юношей характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения. Происходит половое созревание. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем. Регулярные тренировки, общая физическая подготовка, соблюдение гигиенических и режимных моментов позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем растущего организма, а также воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие качества, которые обеспечивают гармоничное развитие подростка.

Принципы образовательной деятельности.

- принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразности каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;
- принцип самоценности, полнота реализации возможностей ребенка, развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических и художественных способностей ребенка;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип средового подхода: использование возможностей социокультурной среды, социальная адекватность, учет разнообразия влияния микросферы на ребенка;
- принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);
- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);
- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Развитие двигательной активности и физических показателей учащихся через формирование устойчивого деятельностного интереса к игре в волейбол.

1.3. Задачи программы.

Образовательно-предметные задачи:

- знакомить с историей развития волейбола как вида спорта;
- формировать этику поведения в спортивном зале;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- учить правилам техники безопасности;
- знакомить со специальной волейбольной терминологией;
- осваивать основы теории и практики волейбола;
- учить основам правил соревнований по волейболу;
- учить приемам и способам самостоятельной тренировки;
- знакомить со способами самообразования;
- формировать основы профилактики травматизма в волейболе;
- учить соблюдать режим занятий, личную гигиену, правильное питание, здоровый образ жизни.

Компетентностные задачи:

- учить формулированию и определению цели учебной деятельности;
- учить планированию действий и работе по плану;
- учить основам рефлексии;- учить основам ориентирования в источниках информации;
- учить поиску и применению новой информации;
- учить формулировать и последовательно излагать свои мысли;
- воспитывать адекватное восприятие мнений других людей.

Личностные задачи:

- развивать любознательность и познавательный интерес;
- развивать фантазию, воображение;
- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- развивать внимание, наблюдательность, зрительную память;
- развивать наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- развивать координацию движений, точность глазомера;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- воспитывать стремление к достижению ситуации успеха;
- воспитывать основы духовно-нравственных ценностей.

1.4. Планируемые результаты Образовательно-предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- историю развития волейбола как вида спорта;
- этику поведения в спортивном зале;
- основы анатомии и физиологии человека;
- основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- правила техники безопасности;
- основы теории и практики волейбола;
- основы правил соревнований по волейболу
- приемы и способы самостоятельной тренировки;
- основы профилактики травматизма в волейболе;
- режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- способы самообразования;
- основы тактики по виду спорта волейбол;
- формы взаимоотношений в коллективе со сверстниками.

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- демонстрировать основные устойчивые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание);
- применять основы спортивной тактики, техники, правил волейбола;
- использовать тактические приемы в волейболе;
- использовать знания основ анатомии и физиологии человека для самотренировки;
- самостоятельно тренироваться;
- соблюдать этику поведения в спортивном зале;
- выполнять профилактику травматизма в волейболе;
- соблюдать режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни, закаливания.

Компетентностные результаты***Учащиеся приобретут следующие компетенции:***

- формулирование и определение цели учебной деятельности;
- планирование действий и работа по плану;
- основы рефлексии;
- ориентирование в источниках информации;
- адекватное восприятие мнений других людей.

Личностные результаты***Учащимися будут проявлены:***

- любознательность и познавательный интерес;
- фантазия, воображение;

- понимание основ здорового образа жизни;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- улучшенная координация движений, точность глазомера;
- дисциплинированность, ответственность;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- стремление к достижению и переживанию ситуации успеха;

1.5 Содержание программы

1.5.1 Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	Практика	Всего часов	
1	Введение в программу	1	-	1	Викторина
2	Теоретическая подготовка	1	1	2	Опрос, самостоятельная работа
3	Общая физическая подготовка	3	25	28	Комплекс упражнений
4	Специальная физическая подготовка	2	13	15	Опрос, самостоятельная работа
5	Техническо-тактическая подготовка	7	41	48	Спортивные поединки
6	Промежуточная аттестация	-	2	2	Контрольные нормативы
7	Участие в спортивных мероприятиях	-	3	3	Наблюдение
8	Повторение	1	8	9	Опрос, спортивные поединки.
Итого		15	93	108	

1.5.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводный инструктаж по ТБ.

1. Введение в программу(1)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Введение в программу. Организация учебной работы, расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Травмы и их предупреждение. Правила поведения в зале.

Входная диагностика (теория).

Беседы: «История волейбола», «Гигиена спортсмена и здоровый образ жизни», «Травмоопасные факторы».

Практика.

Выполнение упражнений ОФП.

Входная диагностика (опрос, упражнения ОФП).

Игра «Теннис с волейбольным мячом» (на тренировку ловли и броска мяча).

Оборудование и оснащение: волейбольная сетка, мячи, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, ноутбук.

2. Теоретическая подготовка (2)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Краткая история волейбола. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Понятие здорового образа жизни. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Питание при занятиях спортом. Влияние занятий волейболом на телосложение человека. Самоконтроль своего состояния во время и после занятия. Ознакомление с правилами проведения соревнований по волейболу.

Практика. Подготовка места занятий к учебной работе, к тренировке. Инструктаж по ТБ в спортивном зале.

Оборудование и оснащение: волейбольная сетка, волейбольные мячи, тренажер для отработки подачи, ноутбук.

3. Общая физическая подготовка (28)

Упражнения ОФП являются обязательной частью каждого занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от возраста и уровня физического развития учащихся.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Система упражнений общей физической подготовки. Упражнения для развития различных групп мышц. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Практика. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и показателей. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Подвижные игры, эстафеты на основе общеразвивающих упражнений.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка (15)

Упражнения СФП являются обязательной частью каждого занятия. Подбор, сочетания упражнений должны содействовать не только физическому развитию, но и овладению техническими действиями в волейболе.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Изучение техники упражнений. Отработка правильного исполнения упражнений. Изучение техники верхней передачи, нижнего приема, подачи, нападающего удара, блокирования. Изучение правил проведения соревнований по волейболу.

Практика. Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения нападающего удара, со скакалкой, тренировка на «дорожках». Самоконтроль при приеме мяча в падениях. Падение вперед с коленей, из стойки, падение на спину, на бок и др.

Тренировка в парах: отработка верхней передачи и нижнего приема, нападающий удар.

Подвижные игры с мячами. Парные упражнения с мячами.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, жгуты, утяжелители, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

5. Техническо-тактическая подготовка (48)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Значение технической подготовки в игре волейбол. Техника нападения, защиты, нападающего удара и блокирования. Техника всех видов подач. Значение тактической подготовки в игре волейбол. Тактика нападения. Тактика защиты. Основы интегральной подготовки в игре волейбол.

Практика. Техника нападения. Действия без мяча: перемещение и стойки. Действия с мячом: передачи мяча, подача мяча. Нападающие удары: прямой нападающий удар. Техника защиты. Действия без мяча: перемещение и стойки. Действия с мячом: приём мяча, приём мяча снизу двумя руками, блокирование. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Тактика защиты. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные основы интегральной подготовки в игре волейбол. Действия: приём подачи, система и схема игры. Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовые качества (в различных сочетаниях).

Оборудование и оснащение: волейбольная сетка, волейбольные мячи, теннисные мячи, конусы, гимнастические маты, балансировочные подушки, тумба для прыжков, барьеры, гимнастическая скамья.

6. Промежуточная аттестация (2)

Формы работы на занятиях: сдача нормативов.

Практическая работа

Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ (Приложение 6).

Оборудование и оснащение: волейбольная сетка, волейбольные мячи, теннисные мячи, конусы, тумба для прыжков, барьеры, гимнастическая скамья, секундомер.

7. Участие в спортивных мероприятиях (3)

Формы работы на занятиях: соревнования, лекция, беседа.

Теория. Правила участия в соревнованиях.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика. Проведение соревнований между учащимися объединения.
Участие в соревнованиях.

Оборудование и оснащение: волейбольная сетка, волейбольные мячи, счет.

10. Повторение (9)

Формы работы на занятиях: соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

Теория. Что такое ОФП, СФП, ТТП.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика. Закрепление изученной теории по волейболу.

Отработка нижнего приема, верхней передачи, нападающего удара и блока. Выполнение подачи. Подведение итогов обучения за год. Самостоятельные задания на летний период.

Спортивные игры.

Оборудование и оснащение: волейбольная сетка, волейбольные мячи, теннисные мячи, конусы, гимнастические маты, балансировочные подушки, тумба для прыжков, барьеры, гимнастическая скамья.

1.5.3. Оценка результатов обучения на стартовом уровне

Для оценки результатов обучения на стартовом уровне применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка) (Приложение 3); мониторинг уровня проявления компетенций (Приложение 4), мониторинг уровня проявления личностных качеств (Приложение 5), сводную карту педагогического мониторинга (Приложение 6).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебной недели	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Не рабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	1 год обучения, стартовый уровень	01.09.2023	31.05.2024	36	108	108	по 1 часа 3 раз в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май

2.2. Оценочные материалы

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя: перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии; перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются для мониторинга при проведении промежуточной аттестации (Приложение 2).

2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов

Виды контроля

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводится следующий контроль: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов:

Журнал учета работы педагога, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, соревнование, поединки, показательные выступления, аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам тестирования и мониторинга.

2.4. Формы промежуточной аттестации

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов. Аттестация первого года обучения проводится дважды: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

2.5. Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения

В процессе реализации программы применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, тренировка, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видеопросмотры тренировок и выступлений других каратистов);
- репродуктивный (повторение освоенных приёмов каратэ, самостоятельная работа);
- метод стимулирования (поощрения, эмоциональный отзыв);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений и упражнений каратэ, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, анализ собственного выступления на татами);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования, турниры).

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

Таблица 3

Этап занятия		Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Подготовительный этап	Комплекс разминочных общеукрепляющих упражнений. Выполнение разминки с мячами в парах или тройках.
3	Основной этап	Отработка техники верхней передачи, нижнего приема, упражнения с мячами для улучшения технических качеств, отработка подачи и нападающего удара.
4	Завершающий этап	Игра в волейбол. Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

Типы учебных занятий

Изучение и первичное закрепление новых знаний, закрепление знаний и способов деятельности, комплексное применения знаний и способов деятельности, обобщение и систематизация знаний и способов деятельности проверка, оценка знаний и способов деятельности (контрольное занятие), комбинированное занятие.

Формы учебных занятий

Традиционное учебное занятие, практическое занятие, занятие-тренировка, занятие-соревнование.

Таблица 4

№	Название разделов	Дидактические и методические материалы
1	Введение в программу	- Инструкции по технике безопасности на занятиях по волейболу; - инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием. - физкультурно-оздоровительные комплексы; - специализированная учебная литература по волейболу; - аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса; - Мультимедийные презентации: Гигиена спортсмена. История волейбола. История возникновения волейбола.
2	Теоретическая подготовка	- Справочные материалы: форма для занятий волейболом; как правильно подобрать обувь.
4	Общая физическая подготовка	- Комплексы упражнений ОФП для развития различных групп мышц/физических качеств.
5	Специальная физическая подготовка	- Специальные упражнения для развития СФП; - Комплексы упражнений СФП для развития различных групп мышц/физических качеств. - инструкция «Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования.»
6	Техническо-тактическая подготовка	- Терминология волейбола -Видеоматериалы -Терминологические диктанты.
7	Промежуточная аттестация	- Сдача нормативов; - Терминологические диктанты.
8	Участие в спортивных мероприятиях	- правила соревнований по волейболу.

2.6. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Кабинет. Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.). Для занятий объединения используется зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям. (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Додзё имеет прямое естественное освещение. Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое.

Оборудование, инвентарь.

- сетка волейбольная – 1 шт;
- стойки волейбольные – 2 шт;
- гимнастическая стенка – 5-6 пролетов;
- гимнастические скамейки – 3-4 шт;
- гимнастические маты – 2 шт.;
- скакалки – 10 шт.;
- мячи набивные (масса 1 кг) – 12 шт.;
- резиновые амортизаторы – 12 шт.;
- гантели различной массы – 12 шт.;
- мячи волейбольные – 6 шт.;
- рулетка – 1 шт.

Техническое обеспечение: Ноутбук или видео и аудиоманитофоны.

Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

Информационные условия

1. <https://www.youtube.com/watch?v=HH1AnQvNRXU> – Волейбол, обучение детей
2. https://www.youtube.com/watch?v=alqowf_uvzk – Тренировка связующего
3. <https://www.youtube.com/watch?v=y2UHJSevKi8> – Обучение нападающему удару
4. <https://www.youtube.com/watch?v=5iGr-Ft4yg8> – Обучение подачи
5. <https://www.youtube.com/watch?v=ObZZE8mG3EA> – Правила игры в волейбол
6. <https://www.youtube.com/watch?v=ACaC0C3pmp4> – Подводящие упражнения для нижнего приема
7. <https://www.youtube.com/watch?v=SkX9KSGDНb4> – Обучение блокированию

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

3.1. Введение

Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Рассчитана на стартовый уровень освоения учебного материала.

Срок реализации – 1 год.

Возраст учащихся - 11-14 лет

3.2. Цель.

Формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

3.3. Задачи .

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;

- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость, ответственность, любовь ко всему живому;

- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;

- развивать творческий потенциал;

3.4. Направления деятельности

- Гражданско-патриотическое воспитание

- Духовно-нравственное воспитание

- Здоровьесберегающее воспитание

- Взаимодействие с родительской общественностью

3.5. Формы, методы, технологии

Формы: праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурс-развлекательные программы, беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии:

-педагогическая поддержка;

-игровые технологии.

3.6. Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 5

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	Культура поведения	Опрос, тестирование, наблюдение	педагог дополнительного образования	Результат тестирования
2 раза в год (сентябрь, апрель)	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	педагог	протокол

3.7. Планируемые результаты

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- Толерантность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами;
- Соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида)

Приложение 1

к рабочей программе воспитания

Календарный план воспитательной работы

на 2023-2024 учебный год

1. Воспитательные мероприятия в объединении

Таблица 6

№ п/п	Наименование мероприятий	Форма проведения	Сроки место проведения	Ответственные
1	Открытие школьной спартакиады	Праздник	Сентябрь	Педагог дополнительного образования
2	День здоровья	Соревнования	Октябрь	Педагог дополнительного образования
3	Предновогодний турнир по волейболу	Соревнования	Декабрь	Педагог дополнительного образования
4	Президентские спортивные игры	Соревнования	Март	Педагог дополнительного образования
5	Традиционный турнир по волейболу посвященный герою советского союза летчику-космонавту И.П. Волка»	Соревнования	Апрель	Педагог дополнительного образования
6	День здоровья	Соревнования	Май	Педагог дополнительного образования

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572.
2. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. 2-е изд.-М.: Академический проект: АльмаМатер, 2005.-256 с.
3. Выготский Л.С. Проблема возраста // Собр.соч.: в 6 т.Т.4.М., 1984.-433с
4. Фидлер М. Волейбол.М.,2001
5. Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
6. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г

4.2. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион – Москва, 2012.
2. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.
3. Методический сборник Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. – мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011.

4.3. ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПЕДАГОГАМ И УЧАЩИМСЯ

1. <http://www.volley.ru/pages/497> / – Всероссийская федерация волейбола. Методическая литература.
2. <http://volley4all.net/literature.html> / – Волейбол для всех.
3. <http://bmsi.ru/doc/c541cc4a-debe-4aeb-a114-347589c20329/> Железняк Ю.Д.// Методика обучения навыкам игры в волейбол.
4. <http://fb.ru/article/290047/tehnika-i-taktika-voleybola-opisanie-osobennosti-i-interesnyie-faktyi/> – Техника и тактика волейбола: описание, особенности, интересные факты.

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

Таблица 7

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия, тип занятия	Место проведения	Виды контроля
1.			Инструктаж по технике безопасности. Краткая история волейбола. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.	1	Беседа. Комбинированное	Спортивный зал	Беседа, опрос
2.			Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Изучение правил игры в волейбол, знакомство с площадкой.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Беседа, опрос
3.			Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Физическая подготовка.				
4.			Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
5.			Передачи мяча сверху на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
6.			Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

7.			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.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
8.			Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Нижняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
9.			Отработка верхней передачи у стены, спиной к стене, правым и левым боком	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
10.			Прием снизу двумя руками на месте и после перемещений.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
11.			Игра в волейбол по всем правилам.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
12.			Передачи мяча сверху на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
13.			Прием мяча после выполнения подачи по зонам. Игра в волейбол по правилам.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
14.			ОРУ на месте+ в движении. Передачи мяча сверху на месте и после перемещений. Работа в троках.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
15.			Выполнение верхней передачи у стены, работая в парах поочередно.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
16.			Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Прием подачи через сетку.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

17.			Выполняя различные сочетания верхней передачи двигаться в четверках из зоны 6 в зону 3.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
18.			Точная работа по зонам с перемещением после приема подачи.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
19.			Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
20.			Тренировка связующих, выполнение паса из зоны 3 для нападающих игроков.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
21.			Изучение выполнения техники подачи в прыжке, тренировка правильных шагов для выхода под мяч после наброса.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
22.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
23.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
24.			Изучение техники блока, выполнение блокирования в 4 зоне одиночным блоком, правильный выход под мяч и прыжок.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
25.			Выполнение нападающего удара со своего подброса в разные зоны.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
26.			Выполнение нападающего удара с паса связующего, поочередное	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

			нападение с отведением туловища и без.				
27.			Тренировка защиты с неожиданными набросами в слепую зону, после приема выполнение кувырка назад.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
28.			Игра в волейбол по правилам.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
29.			Работа в защите. Прием мяча после нападающего удара и доведение его в 3 зону.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
30.			ОФП: отжимания, приседания, пресс *20раз. Выполнение подачи через сетку. Нижний прием подачи. Выполнение паса в 4 зону.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
31.			Работа в защите. Прием мяча после нападающего удара и доведение его в 3 зону.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
32.			Игра в волейбол по правилам с заданиями (смена амплуа).	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
33.			Правильное выполнение нападающего удара по зонам, после атаки перемещения к блоку, а затем в защиту	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
34.			ОРУ на месте+ в движении. Бег 3,5мин. Перемещения боковые, с выпадами и кувырком назад.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
35.			Передачи мяча сверху на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
36.			Передачи мяча сверху на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

37.		Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
38.		Изучения судейских жестов, как правильно показывать, что они означают .	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
39.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
40.		Выполнение нападающего удара друг друга в парах. Работа с теннисными мячами на реакцию.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
41.		Выполнение нападающего удара в зонах, где не стоит блок. Нападающий удар с последующей скидкой в свободную зону.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
42.		Выполнение нападающего удара из 3 зоны. Правильная техника «взлета» с обманом блока.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
43.		Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
44.		Выполнение прыжков на гимнастической скамье с утяжелителями, отжимания, работа с набивными мячами.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
45.		Передачи мяча сверху на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

			в конец противоположной колонны.				
46.			Передачи мяча сверху на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
47.			Прием мяча снизу на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
48.			Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
49.			Выполнение прыжков на гимнастической скамье с утяжелителями, отжимания, работа с набивными мячами.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
50.			Изучение расстановок с 2-мя связующими, изучение переходов и правильная защита при выполнении подачи соперника.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
51.			Тренировка защиты при нападающем ударе с выходом «углом».	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
52.			Выполнение блокирования удара диагонального.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
53.			Падение после приема мяча техникой «ласточка» с последующим подъемом и кувырком вперед. Заминка + растяжка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
54.			Падение после приема мяча техникой «ласточка» с	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

			последующим подъемом и кувырком вперед.				
55.			Упражнения на реакцию у стены с броском и ловлей теннисных мячей.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
56.			Правильный выход под мяч, тренировка приема верхом или низом во время приема подачи.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
57.			Тренировка передней линии для выхода на блок в момент того, как задняя линия оттягивается в защиту.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
58.			Игра в волейбол по правилам со сменой амплуа во время	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
59.			ОФП. Пресс, непрерывный бег, отжимания, подтягивания, прыжки на скакалке.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
60.			Изучить расстановку с правильным выходом в защиту во время скидок и нападающих ударов.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
61.			Спортивные поединки в объединении	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
62.			Повторение правильной стойки волейболиста вовремя ожидания подачи и непосредственно перед ее приемом.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
63.			ОФП. Пресс, непрерывный бег, отжимания, подтягивания, скакалка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
64.			Игра с выполнением защиты и быстрым переходом в нападение.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
65.			Игра с выполнением защиты и быстрым переходом в нападение.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
66.			Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м. Верхняя прямая	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

			подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки.				
67.			Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
68.			Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
69.			Просмотр видео с Чемпионатов России, изучение расстановок.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
70.			Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
71.			Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
72.			Выполнение нападающего удара в тренажере.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
73.			Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
74.			Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
75.			Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки).	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
76.			Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Физическая подготовка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

77.		Общая и специальная физическая подготовка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
78.		Выбор места при приёме подачи	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
79.		Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
80.		Передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений лицом, боком и остановки.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
81.		Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
82.		Выбор места при приёме подачи	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
83.		Подбивание мяча снизу над собой. Физическая подготовка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
84.		Передача мяча сверху и снизу в парах на месте.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
85.		Подача через сетку с близкого расстояния.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
86.		Физическая подготовка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
87.		Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
88.		Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
89.		Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
90.		Общая и специальная	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

			физическая подготовка.				
91.			Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
92.			Контрольные испытания.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
93.			Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины 28 площадки.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
94.			Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
95.			Физическая подготовка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
96.			Имитация нападающего удара и передача в прыжке.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
97.			Имитация нападающего удара и передача в прыжке.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
98.			Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
99.			Имитация нападающего удара и передача в прыжке.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
100.			Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
101.			Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
102.			Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
103.			Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

104.		Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
105.		Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
106.		Выполнение нападающего удара друг друга в парах. Работа с теннисным мячами на реакцию.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
107.		Физическая подготовка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
108.		Подведение итогов учебного года.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

**Оценочные материалы для мониторинга
Диагностический инструментарий
Стартовый уровень**

Теоретические знания

- знакомить с историей развития волейбола как вида спорта;
- знакомить с именами и достижениями выдающихся спортсменов, тренеров волейбола прошлого и настоящего;
- формировать этику поведения в спортивном зале;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- знакомить со специальной волейбольной терминологией;
- учить основам волейбольной тактики, техники;
- учить способам закаливания;
- формировать основы профилактики травматизма в волейболе;
- ориентировать на соблюдение режима занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- учить выполнению стоек, блокирования, нападающих ударов и основных передвижений;
- учить выполнять защитные действия в стойке при приеме подачи;
- учить выполнять перемещения в стойках на площадке;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, силовой подготовке.
- знакомить с тактическими разновидностями во время игры;
- знакомить с правилами соревнований по волейболу.

Тестирование ОФП

1. Прыжки со скакалкой.
2. Прыжки с места в длину, тройной прыжок.
3. Прыжки с места в высоту.
4. Поднимание ног в висе.
5. Приседания.
6. Отжимание в упоре лежа.
7. Упражнение для пресса – подъем туловища.
8. Упражнения для пресса – подъем ног на уровень 30°.
9. Выполнение падения при приеме.

Тестирование СФП, ТТП

- 1. Выполнить подачу с лицевой линии*
- 2. Выполнить верхнюю передачу над собой 10 раз*
- 3. Выполнить прием снизу двумя руками над собой 10 раз.*

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

Объединение « волейбол », 2024-2025 уч. Год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания (по разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки (по разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		средний уровень (объём усвоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа

	оборудования и оснащения	Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

Примечание

Для показателей пунктов 1.1 и 2.1 оценивается каждый раздел учебного плана программы и высчитывается количество баллов на основе среднего арифметического

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
Объединение «Волейбол», 2024-2025 уч. Год**

Компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической, исследовательской работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.2. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической, исследовательской работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)	
		Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
Объединение, «Волейбол» 2024-2025 уч. год**

Личностные результаты	Критерии личностных результатов	Уровень проявления личностных результатов	Способы отслеживания результатов
4.1. Морально-нравственные установки и смыслы	Понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме, личностные ценности	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
4.2. Мыслительные и психосоматические способности	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)	Наблюдение
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
Общекультурные представления	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравственные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)	Наблюдение
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

**Сводная карта педагогического мониторинга
на 2024-2025 учебный год**

Объединение _____, группа _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____

**Результаты обучения по программе
«Волейбол»**

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Образовательно-предметные результаты				Итого
		Теория		Практика		
		Полугодия				
		1	2	1	2	
1.						
2.						
15.						

**Методические рекомендации по организации работы по программе
«Волейбол»**

На каждом уровне обучения имеются особенности работы в соответствии с возрастом и умениями учащихся.

Стартовый уровень. Особенности работы на данном этапе является: привитие ребенку любви к занятиям физической культурой, формирование понятия «здоровый образ жизни», создание у него потребности в ежедневных самостоятельных занятиях физической культурой, укрепление его основных физических кондиций, начало формирования основных двигательных навыков, знакомство с техникой каратэ. Особое внимание обращается на развитие физических качеств занимающихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации. Отдельное, важное место на данном этапе, занимает формирование у учащихся правильной осанки.

Доминирующий метод обучения – игровой и демонстративный.

Повышенное внимание обращается на изучение и освоение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности на занятиях.

Развитие физических качеств учащихся происходит в соответствии с сенситивными периодами развития (Приложение 4).

Основными физическими качествами детей, оптимально тренируемыми на стартовом уровне (1-й год обучения), являются быстрота, аэробная выносливость при ЧСС 110-120 уд./мин., гибкость, равновесие. Ориентация на развитие этих качеств по преимуществу и определяет содержание тренировочного процесса.

Тренировочный процесс у детей и подростков отличается от тренировочного процесса у взрослых и юниоров тем, что в нем обучению двигательным действиям отводится значительно больше времени, чем подготовке к соревнованиям, а

количество соревнований меньше. Нагрузки дозируются более строго и продуманно, с учетом возрастных особенностей. Рекомендуется применять метод переменной интенсивности тренировочных нагрузок - последовательно чередовать упражнения, дающие то большую, то малую, то умеренную нагрузку.

Следует отметить психологические особенности подросткового и юношеского возраста.

Уже в начале подросткового возраста общение со сверстниками определяется как самостоятельная сфера жизни, критически осмысливаются нормы этого общения. Подросток выделяет эталон взрослости (взрослых отношений) и смотрит на себя через этот эталон.

Данный возраст и психическое развитие детей имеют свои особенности и возможные наиболее типичные проблемы, которые необходимо учесть во время работы.

1. Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.
2. Установление своего «Я» в коллективе сверстников.
3. Слабое интеллектуальное спортивное мышление.
4. Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
5. Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
6. Необходимость выработки психологии «победителя».
7. Воспитание морально-волевых качеств.
8. Возрастной кризис подросткового возраста.
9. Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.
10. Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
11. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
12. Участие в соревнованиях.
13. Достаточно высокие требования к тренировочному процессу, выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.

В возрасте 11-14 лет отмечаются следующие особенности физического развития организма подростка. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Педагогическую работу с учащимися юношеского возраста необходимо осуществлять с учётом следующих проблем.

1. Необходимость профессиональной ориентации учащихся.

2. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации с учетом воспитания личности в целом.
3. Определение основных направлений деятельности: учёба или спорт.
4. Воспитание самодисциплины.
5. Создание обстановки в группе престижа занятий единоборствами.
6. В работе всегда давать понять подросткам, что они на виду.
7. Вырабатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца.
8. Стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений.
9. Учить подростков любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь и делать все, чтобы ты гордился за команду и команда, гордилась за тебя.
10. Оказывать всяческую помощь в решении всех возникающих вопросов: бытовых, спортивных, учебных и т. д.
11. Определить степень одарённости юных спортсменов.
12. Научить преодолеть психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях.
13. Создать здоровый психологический климат в учебных группах.