

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: 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Трубенко Валерий Геннадьевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2024 г.

## Оглавление

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
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
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>12</b>
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
<b>3. Рабочая программа воспитания и план воспитательной работы.....</b>	<b>16</b>
<b>4. Список литературы.....</b>	<b>18</b>
<b>5. Приложения .....</b>	<b>17</b>
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 15-17 лет, старший 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 15-17 лет у юношей характеризуется интенсивным физиологическим и психическим развитием. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств. В 15-17 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности. Физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила.

**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:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «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.
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>93</b>	<b>108</b>	



## 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 вперёд 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, балансирующие 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, ТПП.

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, балансирующие 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	<b>Организационный этап</b>	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	<b>Подготовительный этап</b>	Комплекс разминочных общеукрепляющих упражнений. Выполнение разминки с мячами в парах или тройках.
3	<b>Основной этап</b>	Отработка техники верхней передачи, нижнего приема, упражнения с мячами для улучшения технических качеств, отработка подачи и нападающего удара.
4	<b>Завершающий этап</b>	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*

<b>№</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Дидактические и методические материалы</b>
<b>1</b>	Введение в программу	Плакаты, пособия по теме, рекомендации, <a href="http://www.volley.ru/pages/497/">http://www.volley.ru/pages/497/</a> – Всероссийская федерация волейбола.
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	<a href="http://volley4all.net/literature.html">http://volley4all.net/literature.html</a> / – Волейбол для всех.
<b>4</b>	Общая физическая подготовка	<a href="http://bmsi.ru/doc/c541cc4a-debe-4aeb-a114-347589c20329/">http://bmsi.ru/doc/c541cc4a-debe-4aeb-a114-347589c20329/</a> Железняк Ю.Д.// Методика обучения навыкам игры в волейбол.
<b>5</b>	Специальная физическая подготовка	<a href="http://fb.ru/article/290047/tehnika-i-taktika-voleybola-opisanie-osobennosti-i-interesnyie-faktyi/">http://fb.ru/article/290047/tehnika-i-taktika-voleybola-opisanie-osobennosti-i-interesnyie-faktyi/</a> – Техника и тактика волейбола: описание, особенности, интересные факты.
<b>6</b>	Техническо-тактическая подготовка	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=y2UHJSevKi8">https://www.youtube.com/watch?v=y2UHJSevKi8</a> – Обучение нападающему удару <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ACaC0C3rmp4">https://www.youtube.com/watch?v=ACaC0C3rmp4</a> – Подводящие упражнения для нижнего приема
<b>7</b>	Промежуточная аттестация	<a href="http://volley4all.net/literature.html">http://volley4all.net/literature.html</a> / – Волейбол для всех.

## **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\\_uvXk](https://www.youtube.com/watch?v=alqowf_uvXk) – 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=SkX9KSGDNb4> – 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 - 15-17 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, конкурсно-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)



**Календарный план воспитательной работы  
на 2023-2024 учебный год**

***1. Воспитательные мероприятия в объединении***

*Таблица 6*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятий</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки место проведения</b>	<b>Ответственные</b>
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 2023-2024 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 выполнение 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 28площадки.	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
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
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	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
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.