

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
совета

от «25» 04 2024 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 32
Л.Н.Прогонюк
«24» 04 2024 г.
Приказ № 1132-13-039/4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Волейбол»

Возраст учащихся:	10-18 лет
Количество часов в год:	76
Срок реализации:	1 год
Автор-составитель программы:	Стрекалова Юлия Борисовна, педагог дополнительного образования

г. Сургут
2024 год

Аннотация

Действенным средством физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых зрелищных и захватывающих спортивных игр, направленных как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для обучающихся 10-18 лет, является модифицированной. Она учитывает возрастные и индивидуальные особенности школьников, а также уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся. Занимающиеся по программе распределяются по группам в зависимости от возраста. Занятия проводятся 2 часа в неделю, 76 часов в год. Количество учащихся в группе составляет до 25 человек.

Программа предполагает систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых игровых навыков, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, развитие коммуникации. В программе выделена закономерность поэтапного формирования двигательных навыков и умений в овладение техникой и тактикой игры на основе использования системы специальных упражнений.

Обучение волейболу проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

Паспорт дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Волейбол»

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Волейбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеразвивающую программу	Стрекалова Юлия Борисовна
Год разработки программы	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа	Утверждена директором МБОУ СОШ №32 Прогонюк Л.Н. Приказ от 27.04.2024 № ш32-13-639/4
Информация о наличии рецензии	Внешняя рецензия отсутствует. Рассмотрена на методическом совете
Цель:	Цель программы: создание условий для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».
Задачи:	Задачи: обучающие - обучить техническим приёмам и правилам игры; - обучить тактическим действиям; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - способствовать овладению навыками регулирования психического состояния. воспитательные - научить вырабатывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитать привычки к самостоятельным

	занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - сформировать потребности к ведению здорового образа жизни. развивающие - повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта; - совершенствовать навыки и умения игры в волейбол; - улучшить физические качества, укрепить здоровье, расширить функциональных возможностей организма.
Ожидаемые результаты освоения программы	Предметные результаты: -выполнение контрольных нормативов по специально-физической и технико-тактической подготовке; -достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся занимающихся по данной программе; - участие в соревнованиях школьного и городского уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции; -сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения; -укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням; - умение контролировать психическое состояние. В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Срок реализации Программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/76
Уровень программы	базовый
Возраст обучающихся	10-18 лет
Формы занятий	Основной формой занятий является групповое учебное занятие. Занятие проводится в спортивном зале и на улице.
Условия реализации программы (методическое обеспечение, материально-техническое обеспечение программы)	Методическое обеспечение: Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: - метод упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Материально-техническое обеспечение: - тренировочные занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ № 32. В наличии имеются волейбольные мячи, конусы, гимнастические маты, набивные мячи (3, 2, 1 кг).

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основании нормативных документов:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».](#) А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ №32.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы:

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Новизна программы:

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения; дает возможность заниматься волейболом всем учащимся, независимо от их способностей.

Направленность программы:

Направленность программы «Волейбол» определена как физкультурно-спортивная, что отражено в содержании программы. Доминантой содержания является овладение учащимися базового уровня технико-тактических и игровых действий при игре в волейбол. В настоящее время дополнительные общеобразовательные программы данной направленности востребованы родительским и детским сообществом, что связано в первую очередь с пониманием обучающихся и родителей ценности здоровья и ЗОЖ

Уровень освоения программы – базовый.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности, позволит достичь базового уровня овладения техникой и тактикой игры волейбол.

Отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы:

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немогущего. Эту задачу помогает решать занятия в секции «Волейбол».

Адресат программы: обучающиеся 10-18 лет, допущенные по состоянию здоровья к занятиям по волейболу. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

В 2024 – 2025 учебном году будет сформирована 1 группа учащихся 4-5 классов (10-12 лет), 1 группа учащихся 7-8 классов (13-16 лет), 1 группа учащихся 9-10 классов, 1 группа учащихся 11 классов (17-18 лет). Общее количество детей в группе 20-25 человек.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Срок освоения программы:

Срок реализации программы определяется содержанием программы и составляет 1 год.

Объём программы, количество часов:

Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по волейболу на 76 часов и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в волейбол.

Режим занятий:

1 раз в неделю по 2 академических часа.

Формы обучения:

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в *очной* форме по общепринятой методике, организованные по времени вне основного образования. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течение игрового момента или проведено самостоятельное теоретическое занятие. Основными формами обучения игры в волейбол являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяются: VK мессенджер, Сферум.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке;
2. Кроссовая подготовка;
3. Силовая подготовка;
4. Тренировочные школьные и городские соревнования;

5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

Формы аттестации.

Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств, два раза в год (сентябрь, май) проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Основными задачами врачебно-педагогического контроля являются:

- контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций фельдшера школы;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы контроля:

- медицинское обследование в начале и конце учебного года;
- беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний;

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется в форме наблюдения;
- промежуточный контроль, за подготовленностью - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно- спортивной направленности раздела «Волейбол».

Задачи:

обучающие

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- научить вырабатывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры в волейбол;

- улучшить физические качества, укрепить здоровье, расширить функциональных возможностей организма.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	17	В процессе занятий	17	Тестирование Соревнования
2	Техническая подготовка	22	В процессе занятий	22	Тестирование Соревнования
3	Тактическая подготовка	12	В процессе занятий	12	Тестирование Соревнования
4	Специальная физическая подготовка	10	В процессе занятий	10	Тестирование Соревнования
5	Интегральная подготовка	6	В процессе занятий	6	Тестирование Соревнования
6	Контрольные нормативы	4	В процессе занятий	4	Тестирование Соревнования
7	Судейская практика	1	В процессе занятий	1	Анализ ситуации
8	Теория	4	4	0	Анкетирование
	Итого часов	76	4	72	

Место проведения занятий: спортивный зал МБОУ СОШ № 32.

Форма одежды: спортивная футболка, спортивные шорты, штаны. легинсы, носки, кроссовки.

Содержание учебно-тематического плана

Материал программы дается в трех разделах: теоретическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований, техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной

физической подготовки.

Содержание программы:

Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

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

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

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

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу, по волейболу.

Соревновательная подготовка.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков при выполнении одной комбинации, отработке атаки после различных передач, атака с различных зон, отработка подачи приёма с доведением игровых действий до атаки. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

Планируемые результаты

Личные и метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего (полного) образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и

общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании реализации программы обучающийся должен:

- Осознанно соблюдать правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, гордости за свое Отечество.
- Сформировать базовое представление о важности занятий волейболом для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), как фактора успешной учебы и социализации.
- Знать основные приёмы самоконтроля, правил оказания первой помощи, основ рационального питания. Составлять индивидуальный режим дня и его соблюдение.
- Знать свои права и права других людей.
- Уметь общаться и взаимодействовать со спортсменами-профессионалами.
- Уметь применять коммуникативные и презентационные навыки, находить выход из стрессовых ситуаций.
- Адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях; уметь отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.

Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Успешно освоившим программу рекомендуется обучение в детской юношеской спортивной школе.

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 38 (76 часов)

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-30.12.2024

2 полугодие – 09.01.2025-31.05.2025

№ занятия	Месяц	Число	Время	Раздел программы	Тема занятий	Кол-во часов плану	Форма контроля	Место проведения
1	Сентябрь			Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
2	Сентябрь			Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
3	Сентябрь			Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
4	Сентябрь			Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
5	Сентябрь			Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
6	Сентябрь			Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
7	Сентябрь			Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
8	Сентябрь			Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
9	Октябрь			Физическая подготовка	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

10	Октябрь			Техническая подготовка	Передачи мяча сверху.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
11	Октябрь			Техническая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
12	Октябрь			Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
13	Октябрь			Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
14	Октябрь			Техническая подготовка	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
15	Октябрь			Физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
16	Октябрь			Физическая подготовка	Челночный бег. Подводящие упражнения для приема и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
17	Октябрь			Физическая подготовка	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
18	Октябрь			Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
19	Ноябрь			Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам .	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

20	Ноябрь			Физическая подготовка	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
21	Ноябрь			Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
22	Ноябрь			Теоретическая подготовка	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
23	Ноябрь			Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
24	Ноябрь			Техническая подготовка	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
25	Ноябрь			Судейская подготовка	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
26	Ноябрь			Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
27	Ноябрь			Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
28	Ноябрь			Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
29	Декабрь			Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. подача мяча. Передачи мяча.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

30	Декабрь			Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
31	Декабрь			Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
32	Декабрь			Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
33	Декабрь			Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
34	Декабрь			Теоретическая подготовка	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
35	Декабрь			Контрольные нормативы	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
36	Декабрь			Контрольные нормативы	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
37	Январь			Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
38	Январь			Техническая подготовка	Верхняя прямая подача.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
39	Январь			Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

40	Январь			Техническая подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
41	Январь			Физическая подготовка	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
42	Январь			Техническая подготовка	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
43	Январь			Интегральная подготовка	Чередование тактических действий в нападении и защите.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
44	Январь			Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
45	Февраль			Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
46	Февраль			Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
47	Февраль			Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
48	Февраль			Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
49	Февраль			Техническая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

50	Февраль			Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
51	Февраль			Физическая подготовка	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
52	Февраль			Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
53	Февраль			Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
54	Февраль			Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
55	Март			Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
56	Март			Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
57	Март			Физическая подготовка	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
58	Март			Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
59	Март			Тактическая подготовка	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

60	Март			Тактическая подготовка	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
61	Март			Тактическая подготовка	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
62	Март			Техническая подготовка	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения, перекаты, падения.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
63	Март			Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
64	Март			Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
65	Апрель			Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в цель, на дальность. Ручной мяч	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
66	Апрель			Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
67	Апрель			Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
68	Апрель			Техническая подготовка	Прием мяча с падением, перекатом.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
69	Апрель			Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

70	Апрель			Тактическая подготовка	Командные взаимодействия.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
71	Апрель			Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
72	Апрель			Тактическая подготовка	Командные взаимодействия.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
73	Май			Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
74	Май			Теоретическая подготовка	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
75	Май			Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
76	Май			Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для физкультурно-спортивных учебных занятий, рассчитанного на занятия группой до 25 чел. и отвечающего правилам СанПин;
- наличие необходимого оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: научная и справочная литература, наглядный материал, методическая литература.

Методическое обеспечение программы:

Раздел	Форма и методы занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	Беседы	Литература по теме	Наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование.	Литература по теме; слайды; карточки с заданием.	Скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; волейбольные мячи; медболы.	Контрольные нормативы по ОФП.

3. Специальная физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование.	Литература по теме; слайды; карточки с заданием.	Скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; волейбольные мячи; медболы.	Контрольные нормативы по СФП.
4. Техническая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир.	Литература по теме; слайды; карточки с заданием; видеоматериалы	Волейбольные мячи; волейбольная сетка; резиновые жгуты; теннисные мячи.	Контрольные нормативы; учебно-тренировочные игры.
5. Тактическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир.	Литература по теме; слайды; карточки с заданием; видеоматериалы .	Волейбольные мячи; волейбольная сетка; резиновые жгуты; теннисные мячи.	Контрольные нормативы; учебно-тренировочные игры.

6.Контрольные испытания	Практикум: самостоятельны езанятия; тестирование.	Карточки заданием.	с Скакалки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; перекладины; мячи; медболы	Контрольные нормативы; помощь в судействе.
----------------------------	--	-----------------------	---	---

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном по 2 занятия в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

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

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

Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся; -

принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;

- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;

- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

- общепедагогические (словесные и наглядные);
- специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по волейболу соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно - подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы. В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевою, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность

органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование:

1.	Сетка волейбольная	2 штуки
2.	Мячи волейбольные	15 штук
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	10 штук
6.	Скакалки	20 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	15 штук
8.	Фишки	25 штук
9.	Насос электрический со штуцером	1 штука

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, онлайн - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

Воспитательный компонент.

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена:

- физкультурно-оздоровительным воспитанием;
- патриотическим воспитанием;
- духовно-нравственным воспитанием;
- формированием научного мировоззрения;
- подготовкой к семейной жизни;
- трудовым воспитанием;
- участием в соревнованиях;
- участием в спортивно-массовых мероприятиях;
- работой по профилактике социально-опасного поведения;
- организацией семейных мероприятий;
- профориентационной работой

Содержание материала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» таково, что сами темы содержат неотъемлемый воспитательный компонент, содействующий становлению активной личности

учащихся, с чувством любви к природе и истории родного края; с развитыми эмоционально-ценностными отношениями к труду, своим близким, к малой Родине.

В рамках воспитательной работы в ходе занятий с учащимися планируется:

- проведение бесед на нравственно –этические и патриотические темы: «Быть человеком», «Память поколений!», «Гражданские права и обязанности», «Моя большая и малая Родина»;
- организация совместных праздников с родителями к знаменательным календарным датам;
- организация товарищеских игр между классами нашего общеобразовательного учреждения и другими общеобразовательными учреждениями города Сургута по подвижной игре «Пионербол» и волейболу;
- участие в соревнованиях по волейболу в «Школьной волейбольной лиге» города Сургута;
- участие в городских соревнованиях по волейболу в «Президентских спортивных играх» между общеобразовательными учреждениями города Сургута.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Формы аттестации.

Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств, педагог обязан два раза в год (сентябрь, май) проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Основными задачами врачебно-педагогического контроля являются:

- контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций фельдшера школы;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы контроля:

- медицинское обследование в начале и конце учебного года;
- беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний;

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие *виды и формы контроля*:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, за подготовленностью - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме соревнования.

Формой подведения итоговой аттестации реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

Оценочные материалы

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг - на начало и на окончание года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала - в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течение учебного года.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания. Общефизическая подготовка.

Бег 30 м- 6х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

Метание набивного мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед. Дается 3 попытки, лучшая засчитывается.

Техническая подготовка.

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

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

Испытания на технику подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в поле. 5 попыток (первый год обучения).

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

Контрольные упражнения по ОФП.

	«5»		«4»		«3»	
	Маль чики	Дев чки	Маль чики	Дев чки	Маль чики	Дев чки
Прыжок в длину с места (см)	140 и выше	135 и выше	120-139	115-134	100-119	95-114
Челночный бег 3×10 м (сек)	9,9 и ниже	10,2 и ниже	10,8- 10,3	11,3- 10,6	11,2 и выше	11,7 и выше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15 и больше	11 и больше	10 - 14	7 - 10	9 и меньше	6 и меньше
Бег 30 м. (сек)	5,6 и менее	5,8 и менее	7,0 – 6,0	7,2-6,2	7,3 и более	7,3 и более
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1кг), см)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

Контрольные упражнения по технической подготовке.

Упражнение	Первый год обучения		
	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передачи (раз)	3 и более	2	1
Испытания на точность передачи через сетку (раз)	3 и более	2	1
Испытания на технику подачи (раз)	3 и более	2	1
Испытания на точность подач (раз)	3 и более	2	1
Испытания на точность нападающего удара (раз)	3 и более	2	1

Список литературы

Литература для педагога

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2015
2. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2016.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск: ОмГТУ, 2015.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
5. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий.- М.: Просвещение, 2015.
6. Волейбол для всех. - М.: Дивизион, 2014
7. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2021.
8. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2022.
9. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2020.

Литература для обучающихся

1. Кунянский, В.А. Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. - М.: СпортАкадем Пресс, 2015.
2. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2016 (Правила соревнований).
3. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
4. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий.- М.: Просвещение, 2015.
5. Волейбол для всех. - М.: Дивизион, 2014.

Литература для родителей

1. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2021.
2. Волейбол. - М.: АСТ, 2021.
3. Волейбол. - М.: Дивизион, 2022.
4. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018.
5. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018.
6. Эдельман, А. С. Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по требованию, 2019.

