

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа г.Торжка»**

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом

Протокол № 3
от «31» 05 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора МБУ ДО
«Спортивная школа г.Торжка»
№ 63
«14» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности
«Волейбол»**

Составители программы:
Зам. директора по УВР
Бычкова М.С.
Тренер-преподаватель
Небова А.А.

Направленность: физкультурно-спортивная
Общий объем программы в часах: 276 часов
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: начальный

Торжок – 2024 г.

Информационная карта программы

Наименование программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно – спортивной направленности «Волейбол»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Разработчик программы	МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка»
Общий объем часов по программе	276 часов
Форма реализации	очная
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся в возрасте 7-17лет
Аннотация программы	Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей.
Планируемый результат реализации программы	Результатом реализации Программы является: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта волейбол; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	4
2.	Содержание программы	9
2.1	Учебный план	15
2.2	Учебно-тематический план	17
2.3	Календарный учебный график	17
3.	Организационно – педагогические условия реализации программы	18
3.1	Материально – техническое обеспечение программы	18
3.2	Использование дистанционных образовательных технологий	18
3.3	Методическое обеспечение	19
4.	Система контроля	26
5.	Информационное обеспечение программы	30

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности по виду спорта «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении поддержании функциональности организма.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятие волейболом способствуют развитию и совершенствованию обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают обучающихся постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у

обучающихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленных у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир обучающегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на обучение детей 7-17 лет.

Программа направлена на всестороннее формирование личности обучающегося, совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для вовлечения обучающихся в занятия массовыми видами спорта (волейбол), приобщения к здоровому образу жизни, развитию патриотических настроений и гражданской позиции.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель реализации программы:

формирование потребности в здоровом образе жизни;
гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в волейбол.

Задачи программы:

Обучающие:

формирование устойчивого интереса к занятиям;
формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
овладение основами игры в волейбол;
овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу.

Развивающие:

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;

формирование двигательных умений и навыков, необходимых для изучения базовых действий в волейболе;

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, ответственности, самоорганизации, трудолюбия;
- формирование ценностей здорового образа жизни;
- формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

Отличительные особенности программы в воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей;

Функции программы

Образовательная функция заключается в организации обучения детей основам техники и тактики игры волейбол, в применении и развитии полученных знаний для самосовершенствования и самопознания.

Компенсаторная функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

Социально–адаптивная функция программы состоит в том, что в ходе ее реализации каждый обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-17 лет. К учебно-тренировочному процессу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

Минимальный возраст для зачисления и наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
Спортивно-оздоровительный этап	до 6	7	14-16	25

Форма обучения: очная.

Уровень программы: начальный.

Форма реализации образовательной программы:

групповые учебно-тренировочные занятия;
участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
промежуточная и итоговая аттестация.

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 2-3 раза в неделю по 90 минут.

При организации учебно-тренировочных занятий используются следующие **методы обучения:**

По внешним признакам деятельности тренера-преподавателя и обучающихся:

- *словесный* – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ (демонстрация), просмотр видеофильмов, записи соревнований и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной работы.

По логичности подхода:

- *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:

- частично-поисковый ;
- метод проблемного обучения;
- метод проектной деятельности.

Возможные формы проведения занятий:

- на этапе изучения нового материала – объяснение, демонстрация, показ, игра;
- на этапе практической деятельности – учебно-тренировочные занятия, беседа, дискуссия, практическая работа;
- на этапе освоения навыков – учебно-тренировочные занятия, самостоятельные задания;

- на этапе проверки полученных знаний – тестирование, соревнования.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Метапредметные результаты:

- *Регулятивные универсальные учебные действия:*
- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- способность адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя и сверстников;
- умение вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

- умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- умение устанавливать аналогии, причинно-следственные связи;
- умение синтезировать, составлять целое из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение выслушивать собеседника и вести диалог;
- способность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- умение разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи.

Компетентный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практически результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

универсальные компетенции:

- умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;
- умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;
- проявление познавательной деятельности, самостоятельности;
- способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

предметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать**:

- состояние и развитие волейбола в России;
- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию волейбола.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять подачи мяча, принимать мяч;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- играть по правилам;
- обладать тактикой нападения и защиты.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеть техникой**:

- подачи мяча, приема мяча;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

2. Содержание программы

Учебно - тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях самостоятельной подготовки учащихся на период их активного отдыха.

Материал программы представлен в следующих разделах:

- теоретическая,
- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- тестирование и контроль.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития. Почетные звания и спортивные разряды. Единая всесоюзная спортивная классификация. Порядок присвоения спортивных разрядов

Тема 2. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

История развития волейбола в мире и нашей стране. Соревнования по волейболу среди школьников. История развития волейбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий волейболом. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях. Характеристика сильнейших команд по волейболу в РФ и за рубежом.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене. Правильный режим дня спортсменов. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной гигиены. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 5. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий волейболом.

Тема 6. Правила игры в волейбол. Правила соревнований.

Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Тема 7. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

Тема 8. Основы техники и тактики игры в волейбол

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий

Тема 9. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход с ходьбы на бег, и обратно. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи,

отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Метание после поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх волейбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в теннис настольный, пионербол, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки иловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (волейбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх остенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на возвышение, количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещающаяся 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; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передача 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, подвешенного на шнуре; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 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. Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Тактическая подготовка

Техника защиты. Действия без мяча.

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

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

Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 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.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Самостоятельная деятельность учащихся включает в себя выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, участие в физкультурных мероприятиях, культурно-просветительской деятельности и другие формы. Самостоятельная деятельность учащихся контролируется тренером-преподавателем.

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол».

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» устанавливается в часах и не должен превышать двух часов.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Учебный план (46 учебных недель)

Предметные области	Объемы реализации программы по предметным областям (час)
Теоретическая подготовка	27
Общая физическая подготовка	70
Специальная физическая подготовка	55
Техническая подготовка	69
Тактическая подготовка	47
Тестирование и контроль	8
Итого	276

*Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» предусматривает самостоятельную работу учащихся. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	Форма аттестации/ контроля
1	Теоретическая подготовка	27	
1.1	Вводное занятие	1	Ответы обучающихся в процессе диалога Индивидуальные задания
1.2	Физическая культура и спорт в РФ	2	
1.3	Краткий обзор состояния и развития волейбола в России	2	
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	3	
1.5	Влияние физических упражнений на организм человека	2	
1.6	Профилактика заболеваний и травматизма в спорте	2	
1.7	Правила игры в волейбол. Правила соревнований	8	
1.8	Места занятий и инвентарь.	2	
1.9	Основы техники и тактики игры в волейбол.	3	
1.10	Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.	2	
2	Общая физическая подготовка	70	
2.1	Строевые упражнения	3	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий Анализ выполнения заданий
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	7	
2.3	Упражнения для ног	7	
2.4	Упражнения для шеи и туловища	7	
2.5	Упражнения для всех групп мышц	4	
2.6	Упражнения для развития силы	7	
2.7	Упражнения для развития быстроты	7	
2.8	Упражнения для развития гибкости	7	
2.9	Упражнения для развития ловкости	7	
2.10	Упражнения для развития общей выносливости	7	

2.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7	
3	Специальная физическая подготовка	55	
3.1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	10	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий Анализ выполнения заданий
3.2	Упражнения для развития прыгучести.	10	
3.3	Упражнения с отягощением.	7	
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	12	
3.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	10	
3.6	Упражнения для развития специальной выносливости	6	
4	Техническая подготовка	69	
4.1	Техника передвижения истоек	10	Результаты и анализ выполнения индивидуальных и групповых заданий
4.2	Техника приёма и передач мяча сверху	18	
4.3	Техника приёма мяча снизу	18	
4.4	Нижняя прямая, боковая подача	13	
4.5	Нападающие удары	10	
5	Тактическая подготовка	47	
5.1	Тактика защиты	23	Результаты и анализ выполнения индивидуальных и групповых заданий
5.2	Тактика нападения	24	
6	Тестирование и контроль	8	Результаты выполнения индивидуальных заданий
	Итого	276 часов	

2.3. Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Название программы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания	Продолжительность каникул
		всего	теория	практика	недель	дней		
1	Дополнительная общеразвивающая программа	276	27	249	46	138	01.09.24 31.08.25	42 дня, июль-август

	«Волейбол»							2025
--	------------	--	--	--	--	--	--	------

3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

3.1. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Для учебно-тренировочных занятий необходимо:

- оборудованный спортивный зал;
- спортивный инвентарь(мячи волейбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, скакалки, гимнастические скамейки). Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви.

3.2 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения,информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка» обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действий, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фото-конспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- и (или) видео-сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действий, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («ВКонтакте», «Сферум»).

3. Контроль выполнения заданий.

3.3 Методическое обеспечение

Особенности по организационно-тренировочного процесса.

Работа с обучающимися носит преимущественно практический характер.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки);

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Подготовка волейболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Основной принцип работы в спортивно-оздоровительных группах - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого, на занятиях спортивно-оздоровительных групп решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-волейбола и стойкого интереса к занятиям волейболом.
7. Первичный отбор способных к занятиям волейболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

ОФП и СФП основаны на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям, и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности волейболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Избранный вид спорта «Волейбол»

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих полу, возрасту и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить волейболистов осмысливать и

анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

Участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях на спортивно-оздоровительном этапе не является обязательным условием обучения по данной программе.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе волейболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям волейболом.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2.Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2 Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления крепления волейбольных стоек и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4 Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5 Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6 Провести разминку.

3.Требования безопасности во время тренировочных занятий

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2.Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3.При занятиях волейболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях волейболом **запрещается:**

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя,
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя
- категорически запрещается бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч

ногой.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении учащимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2 Проветрить спортивный зал.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей — одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Спорт — это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания подрастающего поколения.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренера. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-

преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Во время образовательного и тренировочного процессов тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы,
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города.

Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в волейболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер, может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Методы образовательной деятельности

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности тренера-преподавателя и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;
- метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные тренером-преподавателем материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
- проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- диалоговый и дискуссионный.

Приемы образовательной деятельности:

- соревнования и конкурсы,
- наглядный (схемы, видеоматериалы, литература).

Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

Основные формы деятельности:

- познание и учение (освоение способов управления вниманием и возможностями организма);
- общение (принятие правил, ответственности как за собственные, так и за командные результаты);
- игра (игра в команде, спортивные мероприятия и соревнования);
- труд (усвоение позитивных установок к труду и тренировочной деятельности).

Форма организации учебно-тренировочных занятий:

- беседа;
- лекция;
- соревнование;

- групповое учебно-тренировочное занятие.

Типы учебных занятий:

- первичное ознакомление с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие физических способностей у обучающихся.

Результатом освоения обучающимися программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол.

Учебно-методические средства обучения:

- специализированная литература;
- справочные материалы.

Педагогические технологии

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
- технологии сотрудничества, реализующие демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

В практике выступают различные комбинации этих технологий, их элементов.

4. Система контроля

Мониторинг образовательных результатов

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в учебно-тренировочной деятельности и отношения к выбранному виду спорта.

3. Готовность к продолжению обучения игре волейбол – определяется как готовность к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на учебно-тренировочных занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает тренер-преподаватель с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде педагогического анализа, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях, активности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Итоговая аттестация – проводится с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы после завершения ее изучения. Контроль проводится в виде педагогического анализа результатов выполнения обучающимися контрольных заданий (нормативов).

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Критерии оценивания сформированности компетенций

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Таблица 2

Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании практическая работа не соответствует требованиям.

Тестирование и контроль

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль.

Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участию в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

Для оперативного контроля за состоянием здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Основными формами контроля являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося.

Контрольные упражнения по физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Челночный бег 3x10 м	с
1.2	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Прыжок вверх с местасо взмахом руками	см
2.2	Бег на 14 м	с

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам обучения

Челночный бег 3 x 10 м

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Прыжок вверх с места со взмахом руками

По сигналу тренера выполняется прыжок с места, отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вверх. В максимально высокой точке выполняется касание измерительной ленты. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.

Бег 14 м.

Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Методические указания по организации тестирования учащихся.

Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (апрель-май).

Тестирование проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого учащегося.

5. Информационное обеспечение

Нормативные документы

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Список литературы

- 1 Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт», 2005
- 2 Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2003

- 3 Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт»,1976
- 4 Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003
- 5 Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006
- 6 Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
- 7 Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991
- 8 Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007
- 9 Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
- 10 Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство просвещения РФ	https://edu.gov.ru
Российская федерация волейбола	https://volley.ru/
Сайт Российского антидопингового агентства	http://www.rusada.ru
Сайт Олимпийского комитета России	http://www.roc.ru