

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа муниципального образования  
п. Михайловский Саратовской области»  
413540, Саратовская область, поселок Михайловский, ул. Михайловская, д. 35.**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета муниципального  
учреждения дополнительного  
образования  
«Спортивная школа  
муниципального образования  
п. Михайловский»  
№ 1 от «02» сентября 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор муниципального учреждения  
дополнительного образования

«Спортивная школа  
муниципального образования  
п. Михайловский»

Л.А. Петрова

Приказ № 69 от «02» сентября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа по волейболу**

Разработчик программы:  
тренер-преподаватель  
Грибовский Виктор Романович

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

п.Михайловский

2024 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Способы определения результативности
- 1.5. Содержание программы

### **Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий**

- 2.1. Методическое обеспечение программы
- 2.2. Материально-техническое обеспечение программы
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Список литературы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа МУ ДО СШ МО п.Михайловский (далее СШ) разработана в соответствии с:

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- ФЗ № 329 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629) «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
- Приказ от 21 мая 2019 г. №1077 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» (с изменениями на 29 июля 2021 года), раздел 5 п.53;
- СП 2.4.3648- 20 №28 от 28 сентября 2020 года;
- СанПиН 1.3685 №2 от 28 января 2021 года, таблица 6.6.

Реализуется программа в очной форме и с использованием электронных (дистанционных) форм, так как в течение учебного года возникает непреодолимая сила, или форс-мажор – обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющие осуществлять обучение в обычной (очной) форме.

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра. Волейбол играет важную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность волейбола, как вида спорта, является основным средством физического воспитания детей. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу - физкультурно-спортивная, базовый уровень подготовки.

**Актуальность программы** заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей волейболу резко увеличился и продолжает увеличиваться. 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.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, патриотизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической.

**Отличительные особенности программы.** Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

**Адресат, возрастные особенности.** Программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет. Наполняемость группы от 12 до 25 человек. Зачисляются обучающиеся по заявлению родителей (законных представителей) и по предъявлению медицинской справки-допуска от педиатра об отсутствии медицинских противопоказаний.

#### **Возрастные особенности обучающихся 12 – 17 лет.**

Подростковый возраст “начинается” с изменения социальной ситуации развития. Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком — при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от родительской опеки является универсальной целью отрочества. Но избавление это проходит не путем разрыва отношений, отделения, а путем возникновения нового качества отношений. Это не столько путь от зависимости к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими. Все то, к чему подросток привык с детства — семья, школа, сверстники, — подвергаются оценке и переоценке, обретают новое значение и смысл. Таким образом, в социальной ситуации развития подростка появляется принципиально новый компонент — отчуждение, т. е. дисгармония отношений в значимых содержательных областях. Дисгармония отношений возникает тогда, когда подросток выходит из привычной, комфортной для него системы отношений и не может еще войти (врасти) в новые сферы жизни. В таких условиях подросткам необходимы те качества, отсутствием которых они и характеризуются.

Подростковый возраст разделяется на младший подростковый и старший подростковый. Для этого существуют как внешние, так и внутренние (биологические и психологические) предпосылки. К внешним относятся: – Изменение характера учебной деятельности: – Отсутствие единства требований: сколько учителей, столько различных оценок окружающей действительности, а также поведения-ребенка, его деятельности, взглядов, отношений, качеств личности. Отсюда — необходимость формирования собственной позиции, эмансипации от непосредственного влияния взрослых. – Появление новых требований в семье — реальной помощи по хозяйству, ответственности. – Изменение положения ребенка в семье — с ним начинают советоваться. Расширение социальных связей подростка — предоставляется возможность для участия в многогранной общественной жизни коллектива. Наличие внутренних биологических предпосылок объясняется тем, что в этот период весь организм человека выходит на путь активной физиологической и биологической перестройки. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе — мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе — костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков. Так начинается негативная фаза подросткового возраста. Ей свойственны беспокойство, тревога, диспропорции в физическом и психическом развитии, агрессивность, противоречивость чувств, снижение работоспособности. Позитивная фаза наступает постепенно и выражается в том, что подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в интимной коммуникации, он испытывает чувство любви, мечтает. Роль ведущей деятельности в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение, общение, общественно-полезный труд.

**Сроки и объём реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, что составляет 10,5 месяцев- 336 часа (42 тренировочные недели, из них 36 недель - учебно-тренировочных, 6 недель - соревновательных или самостоятельной деятельности).

**Режим занятий.** Тренировочные занятия проводятся 8 часов в неделю согласно расписанию 4 раза по 2 часа продолжительность 1 часа-45 минут (в соответствии с нормами СанПиНа).

## **1.2.Цель и задачи программы.**

**Цель.** Сформировать у юных спортсменов устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- обучать техническим приёмам и правилам игры;
- обучать тактическим действиям;
- обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- учить овладевать навыками регулирования психического состояния.

#### **Воспитательные:**

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

#### **Развивающие:**

- повышать техническую и тактическую подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

## **1.3. Планируемые результаты.**

### **Личностные:**

- привиты чувства гордости за свою Родину, ценностей многонационального российского общества;
- созданы уважительные отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развиты мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- привиты самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- сформированы эстетические потребности, ценностей и чувств.

### **Предметные:**

- самостоятельно определять цели своего обучения,
- ставить для себя новые задачи,
- акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

-самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

-правильно распределять физическую нагрузку, выполнять подводящие упражнения.

#### **Метапредметные:**

-созданы условия для овладения способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, навыками поиска средств ее осуществления;

- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-созданы условия для определения общей цели и путей ее достижения;

-привиты умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

### **1.4 Способы определения результативности**

Для определения результативности усвоения программы используются следующие виды диагностики:

-входная (собеседование и опрос при зачислении на программу);

-текущая (на каждом занятии, в форме контрольных упражнений, игры);

-итоговая (в конце модуля).

Используются следующие формы контроля:

- контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке (сдача нормативов).

### **1.5. Содержание программы.**

#### **Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

| №                                        | Наименование и содержание темы                                 | Количество часов |        |          | Формы контроля                                     |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------------------|
|                                          |                                                                | Всего            | Теория | Практика |                                                    |
| Модуль № 1 Основы игры волейбол 336 часа |                                                                |                  |        |          |                                                    |
| 1                                        | Вводное тренировочное занятие                                  | 2                | 1      | 1        | Опрос<br>Тест<br>(очно/дистанционно)               |
| 2                                        | Теоретические знания . Спортивная среда и спортивный инвентарь | 4                | 2      | 2        | Викторина /онлайн викторина<br>(очно/дистанционно) |
| 3                                        | Основы игры в волейбол                                         | 10               | 5      | 5        | Тест правил игры<br>(очно/дистанционно)            |

|    |                                     |       |      |       |                                                     |
|----|-------------------------------------|-------|------|-------|-----------------------------------------------------|
|    |                                     |       |      |       |                                                     |
| 4  | Общая физическая подготовка(ОФП)    | 40    | 10   | 30    | ГТО, тест (очно/дистанционно)                       |
| 5  | Общая специальная подготовка (ОСП)  | 80    | 10   | 70    | Мини-соревнования, соревнования (очно/дистанционно) |
| 6  | Техническая подготовка (ТП)         | 80    | 10   | 70    | Презентация (очно/дистанционно)                     |
| 7  | Тактическая подготовка              | 80    | 10   | 70    | Опрос (очно/дистанционно)                           |
| 8  | Интегральная подготовка             | 4     | 2    | 2     | Тест (очно/дистанционно)                            |
| 9  | Инструкторская и судейская практика | 8     | 4    | 4     | Мини опрос (очно/дистанционно)                      |
| 10 | Контрольно-переводные испытания     | 8     | 2    | 6     | Нормативы (очно/дистанционно)                       |
| 11 | Соревнования                        | 20    | 4    | 16    | Соревнования, игры (очно/дистанционно)              |
|    | Итого                               | 336 ч | 60 ч | 276 ч |                                                     |

## Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»

### Модуль № 1 Основы игры волейбол 336 часа.

#### 1. Вводное тренировочное занятие. 2 часа.

Теория: (очно/дистанционно) Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

Практика. Опрос, тест /онлайн опрос, тест

#### 1. Теоретические знания. Спортивная среда и спортивный инвентарь. 4 часа.

Теория: (очно/дистанционно) История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Практика. Викторина /онлайн викторина

#### 2. Основы игры в волейбол. 10 часов.

Теория: (очно/дистанционно) Правила игры в волейбол. Расстановка игроков.

Практика Тест правил игры/онлайн тест.

#### 4. Общая физическая подготовка. 40 часов.

Теория: (очно/дистанционно) Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Викторина /онлайн викторина

### **5. Специальная физическая подготовка. 80 часов.**

Теория (очно/дистанционно) Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Мини-соревнования, соревнования

### **6. Техническая подготовка. 80 часов.**

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке)

Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Презентация /онлайн презентация.

### **7. Тактическая подготовка. 80 часов.**

Теория (очно/дистанционно) Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время

игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить. Интерактивная игра. Опрос/онлайн опрос.

#### **8. Интегральная подготовка. 4 часа.**

Теория (очно/дистанционно) Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

#### **9. Инструкторская и судейская практика. 8 часов**

Теория (очно/дистанционно). Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика. Мини опрос/онлайн опрос.

#### **10. Контрольно-переводные испытания. 8 часов.**

Теория (очно/дистанционно) нормативные требования

Практика Нормативы

#### **11. Соревнования. 20 часов.**

Теория: . Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Практика: Участие в соревнованиях.

#### **Формы контроля и их периодичность.**

Формами подведения итогов усвоения дополнительной общеобразовательной программы являются вводный, промежуточный и итоговый контроль, которые проводятся в виде тестирования, сдача контрольных нормативов, товарищеских встреч, соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов по программе «Волейбол» являются:**

- журнал посещаемости группы;
- материалы тестирования и зачётов.

Результаты вносятся в учетную карту спортсмена, протокол контрольных нормативов.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия волейболом на следующем этапе подготовки.

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Методическое обеспечение.**

Обучение проводится и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий.

Формы организации образовательного процесса подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Используемые групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, соревновательная, электронная (дистанционная) формы.

**Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса** в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с тренером, обучающимися, родителями-помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Для решения образовательных задач используются различные методы, приёмы и педагогические технологии.

При реализации программы используются методы обучения:

- словесные (объяснение, беседа, консультация);
- наглядные (демонстрация, презентация);
- практические (упражнения, игры, практические задания и работы).

**Приёмы:** показ способов и действий, пояснение, объяснение, создание ситуации, работа в дистанционной оболочке или социальных сетях.

**Педагогические технологии:** информационно-коммуникативные, группового обучения, развивающего обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Игровой спортивный зал, светлый, хорошо проветриваемый, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям. Компьютер (ноутбук), сканер, виртуальная обучающая среда.

Спортивный инвентарь:

- Мяч волейбольный - 10 шт.;
- Сетка волейбольная со стойками - 1 шт.;
- Тренажер кистевой – 1 шт.;
- Гимнастическая скамья – 4 шт.;
- Скакалка – 10 шт.;
- Шведская стенка – 6 прол.;
- Секундомер – 1 шт.

Для успешной реализации программы используются:

Интернет мессенджер Viber, zoom

Дидактический материал

1. Видеоматериал: [https://www.youtube.com/playlist?list=PL4yO-ceuVkbdTcKoqmcvA\\_z2VPc9ZpVsv](https://www.youtube.com/playlist?list=PL4yO-ceuVkbdTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv) (уроки мастерства)

<https://youtu.be/S98wO9zcjN8>;

<https://youtu.be/m0UoYqdcX3M>

2. Методический материал: <http://www.volley.ru>

№ 1 от «02» \_ септября 2024 г.

Приказ № 69 от 08.09.2005 г.

**на 2024-2025 учебный год**

| Год<br>1 группа |    | Год обучения |             |
|-----------------|----|--------------|-------------|
|                 |    |              |             |
| ∞               | 1  | 02.09-08.09- | Сентябрь    |
| ∞               | 2  | 09.09-15.09  |             |
| ∞               | 3  | 16.09-22.09  |             |
| ∞               | 4  | 23.09-30.09  |             |
| ∞               | 5  | 01.10-06.10  | Октябрь     |
| ∞               | 6  | 07.10-13.10  |             |
| ∞               | 7  | 14.10-20.10  |             |
| ∞               | 8  | 21.10-27.10  |             |
| ∞               | 9  | 28.10-03.11  | Ноябрь      |
| ∞               | 10 | 04.11-10.11  |             |
| ∞               | 11 | 11.11-17.11  |             |
| ∞               | 12 | 18.11-24.11  |             |
| ∞               | 13 | 25.11-01.12  | Декабрь     |
| ∞               | 14 | 02.12-08.12  |             |
| ∞               | 15 | 04.12-10.12  |             |
| ∞               | 16 | 09.12-15.12  |             |
| ∞               | 17 | 16.12-22.12  | Январь      |
| ∞               | 18 | 23.12-29.12  |             |
| -               |    | 30.12-07.01  |             |
| ∞               | 19 | 08.01-12.01  |             |
| ∞               | 20 | 13.01-19.01  | Февраль     |
| ∞               | 21 | 20.01-26.01  |             |
| ∞               | 22 | 27.01-02.02  |             |
| ∞               | 23 | 03.02-09.02  |             |
| ∞               | 24 | 10.02-16.02  | Март        |
| ∞               | 25 | 17.02-23.02  |             |
| ∞               | 26 | 24.02-03.03  |             |
| ∞               | 27 | 10.03-16.03  |             |
| ∞               | 28 | 17.03-23.03  | Апрель      |
| ∞               | 29 | 24.03-30.03  |             |
| ∞               | 30 | 31.03-06.04  |             |
| ∞               | 31 | 07.04-30.03  |             |
| ∞               | 32 | 31.03-06.04  | Май         |
| ∞               | 33 | 07.04-13.04  |             |
| ∞               | 34 | 14.04-20.04  |             |
| ∞               | 35 | 21.04-27.04  |             |
| ∞               | 36 | 28.04-04.05  | Июнь        |
| ∞               | 37 | 05.05-11.05  |             |
| ∞               | 38 | 12.05-18.05  |             |
| ∞               | 39 | 19.05-25.05  |             |
| ∞               | 40 | 26.05-01.06  |             |
| ∞               | 41 | 02.06-08.06  |             |
| ∞               | 42 | 09.06-15.06  |             |
| 60              |    |              | Теория      |
| 276             |    |              | Практика    |
| 336             |    |              | Всего часов |

каникулярный период

### 2.3. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы по волейболу (336 ч)

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия                                               | Кол-во часов | Тема занятия                                                               | Место проведения                  | Форма контроля                                            |
|-------|-------|-------|------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1     |       |       |                  | Беседа<br>Неаудиторная/<br>дистанционная                    | 2            | Вводное<br>тренировочное<br>занятие                                        | Спортивный<br>зал,<br>Viber, zoom | Опрос<br>Тест<br>(очно/дистанционно)                      |
| 2     |       |       |                  | Тренировочное<br>занятие.<br>Неаудиторная/<br>дистанционная | 4            | Теоретические<br>знания .<br>Спортивная среда<br>и спортивный<br>инвентарь | Спортивный<br>зал,<br>Viber, zoom | Викторина /онлайн<br>викторина<br>(очно/дистанционно)     |
| 3     |       |       |                  | Тренировочное<br>занятие.<br>Неаудиторная/<br>дистанционная | 10           | Основы игры в<br>волейбол                                                  | Спортивный<br>зал,<br>Viber, zoom | Тест правил игры<br>(очно/дистанционно)                   |
| 4     |       |       |                  | Тренировочное<br>занятие.<br>Неаудиторная/<br>дистанционная | 40           | Общая<br>физическая<br>подготовка(ОФП)                                     | Спортивный<br>зал,<br>Viber, zoom | ГТО, тест<br>(очно/дистанционно)                          |
| 5     |       |       |                  | Тренировочное<br>занятие.<br>Неаудиторная/<br>дистанционная | 100          | Общая<br>специальная<br>подготовка<br>(ОСП)                                | Спортивный<br>зал,<br>Viber, zoom | Мини-соревнования,<br>соревнования<br>(очно/дистанционно) |
| 6     |       |       |                  | Тренировочное<br>занятие.<br>Неаудиторная/<br>дистанционная | 100          | Техническая<br>подготовка (ТП)                                             | Спортивный<br>зал,<br>Viber, zoom | Презентация<br>(очно/дистанционно)                        |

|    |  |  |  |                                                          |      |                                     |                                |                                           |
|----|--|--|--|----------------------------------------------------------|------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
| 7  |  |  |  | Тренировочное занятие.<br>Неаудиторная/<br>дистанционная | 100  | Тактическая подготовка              | Спортивный зал,<br>Viber, zoom | Опрос<br>(очно/дистанционно)              |
| 8  |  |  |  | Тренировочное занятие.<br>Неаудиторная/<br>дистанционная | 4    | Медицинский контроль                | Спортивный зал,<br>Viber, zoom | Тест<br>(очно/дистанционно)               |
| 9  |  |  |  | Тренировочное занятие.<br>Неаудиторная/<br>дистанционная | 10   | Инструкторская и судейская практика | Спортивный зал,<br>Viber, zoom | Мини опрос<br>(очно/дистанционно)         |
| 10 |  |  |  | Тренировочное занятие.<br>Неаудиторная/<br>дистанционная | 10   | Контрольно-переводные испытания     | Спортивный зал,<br>Viber, zoom | Нормативы<br>(очно/дистанционно)          |
| 11 |  |  |  | Тренировочное занятие.<br>Неаудиторная/<br>дистанционная | 20   | Соревнования                        | Спортивный зал,<br>Viber, zoom | Соревнования, игры<br>(очно/дистанционно) |
|    |  |  |  | Итого                                                    | 336ч |                                     |                                |                                           |

## **2.4 Оценочные материалы.**

По качеству освоения теории программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

**-высокий** – программный материал усвоен полностью, учащийся имеет высокие достижения.

**-средний** – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок.

**-низкий** – усвоение программы в неполном объеме, учащийся допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях.

**В результате обучения** учащиеся начнут осознавать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Предметные, метапредметные, личностные оценочные материалы**

#### **Контрольные нормативы по ОФП, СФП**

возрастная группа от 12 до 17 лет

| № п/п | Испытания (тесты)                                                                                 | Нормативы            |         |         |                        |         |         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|---------|------------------------|---------|---------|
|       |                                                                                                   | Юноши<br>12-15/16-17 |         |         | Девушки<br>12-15/16-17 |         |         |
|       |                                                                                                   | Низкий               | Средний | Высокий | Низкий                 | Средний | Высокий |
| 1.    | Бег на 30 м (с)                                                                                   | 5,3/4,9              | 5,1/4,7 | 4,7/4,4 | 5,6/5,7                | 5,4/5,5 | 5,0/5,0 |
| 3.    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                                          | 6/9                  | 8/11    | 12/14   | -                      | -       | -       |
|       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)                        | 13/-                 | 17/-    | 24/-    | 10/11                  | 12/13   | 18/19   |
|       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                   | 20/27                | 24/31   | 36/42   | 8/9                    | 10/11   | 15/16   |
| 4.    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4/+6                | +6/+8   | +11/+13 | +5/+7                  | +8/+9   | +15/+16 |
| 5.    | Челночный бег 3х10 м (с)                                                                          | 8,1/7,9              | 7,8/7,6 | 7,2/6,9 | 9,0/8,9                | 8,8/8,7 | 8,0/7,9 |
|       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                  | 170/195              | 190/210 | 215/230 | 150/160                | 160/170 | 180/185 |
| 7.    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                          | 35/36                | 39/40   | 49/50   | 31/33                  | 34/36   | 43/44   |
| 8.    | Метание спортивного снаряда весом                                                                 |                      |         |         |                        |         |         |
|       | 150 г (м)                                                                                         | 30/-                 | 34/-    | 40/-    | 19/-                   | 21/-    | 27/-    |
|       | 700 г (м)                                                                                         | -/27                 | -/29    | -/35    | -                      | -       | -       |
|       | 500 г (м)                                                                                         | -                    | -       | -       | -/13                   | -/16    | -/20    |

Исходя из результатов сдачи контрольных нормативов, делается вывод о достижении **метапредметных** результатов по следующим уровням:

- высокий – безошибочное, полное и самостоятельное выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества по максимальным нормам;
- средний - выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества самостоятельно, с небольшим количеством допущенных ошибок по средним нормам;
- низкий - выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества с достаточно большим количеством допущенных ошибок по низким нормам.

**Личностные оценочные материалы** морально-волевых качеств учащихся: - опрос, - собеседование, - наблюдение

| Показатели<br>(оцениваемые параметры)                                                                   | Степень выраженности оцениваемого качества                                                                         | Число баллов | Методы диагностики                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Теоретические знания по разделам/ темам учебно-тематического плана программы                            | -овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой                                         | 1            | Наблюдение<br>Судейская практика                                      |
|                                                                                                         | - объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ предусмотренных программой                                 | 2            |                                                                       |
|                                                                                                         | - освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой                                                 | 3            |                                                                       |
| Понимать и принимать учебную задачу, сформированную тренером                                            | -овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой                                         | 1            | Наблюдение                                                            |
|                                                                                                         | - объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ предусмотренных программой                                 | 2            |                                                                       |
|                                                                                                         | - демонстрирует полное понимание задач предусмотренных программой                                                  | 3            |                                                                       |
| Применение практических умений и навыков, предусмотренных программой                                    | -умение применить менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой                                | 1            | Наблюдение<br>Учебные игры<br>Спортивные соревнования<br>Тестирование |
|                                                                                                         | - объем применения усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ предусмотренных программой                      | 2            |                                                                       |
|                                                                                                         | - умение применить практически весь объем знаний, предусмотренных программой                                       | 3            |                                                                       |
| Сформированность коммуникативных навыков, организаторских способностей, умения действовать в коллективе | - поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально                                                  | 1            | Наблюдение                                                            |
|                                                                                                         | - вступает и поддерживает контакты, инициативу проявляет с подачи руководителя, не конфликтен, дружелюбен со всеми | 2            | Наблюдение                                                            |
|                                                                                                         | - легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты,                                                     | 3            | Наблюдение                                                            |

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |   |                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                            | легко проявляет инициативу по собственному желанию, дружелюбен со всеми                                                                                                         |   |                                                       |
| Сформированность ответственности, самостоятельности, дисциплинированности                                                                  | - неохотно выполняет поручения, начинает работу, но часто не доводит ее до конца, требует контроля со стороны тренера                                                           | 1 | Наблюдение                                            |
|                                                                                                                                            | -справляется с заданием при наличии контроля и требовательности тренера, выполняет поручения охотно, ответственно независимо от наличия контроля, но не требует этого от других | 2 | Наблюдение                                            |
|                                                                                                                                            | -выполняет задания охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других, всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила и требует от других.             | 3 | Наблюдение                                            |
| Планировать свои действия и проявлять индивидуальные способности                                                                           | - знает специальные навыки и умения, предусмотренных программой, но избегает их употреблять                                                                                     | 1 | Наблюдение<br>Учебные игры<br>Спортивные соревнования |
|                                                                                                                                            | - знает, но демонстрирует неполное освоение навыков и умений предусмотренных программой                                                                                         | 2 |                                                       |
|                                                                                                                                            | - демонстрирует полное применение навыков и умений в спортивной деятельности                                                                                                    | 3 |                                                       |
| Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности, понимать и получать полученную информацию при выполнении заданий | - знает, но избегает их употреблять в спортивной деятельности                                                                                                                   | 1 | Наблюдение<br>Учебные игры<br>Спортивные соревнования |
|                                                                                                                                            | -демонстрирует неполное освоение и знание заданных параметров, но не более 1/2 предусмотренных программой                                                                       | 2 |                                                       |
|                                                                                                                                            | - освоил и демонстрирует план действий в заданных условиях.                                                                                                                     | 3 |                                                       |

## 2.5 Список литературы.

### Для педагогов:

- 1.Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.-280с.
- 2.Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.-368с.
- 3.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.-239с.
- 4.Железняк Ю.Д.. Кунянский В. А. У истоков мастерства. -М., 1998.- 323 с.
- 5.Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.- 276 с.
- 6.Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.-168с.
- 7.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 1999.- 318с.
- 8.Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.-283с.

9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.-280 с.

10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.- 808 с.

11. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.-240с.

12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987, 127с.

**Для учащихся:**

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.-224с.

2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.-192с.

3. Спортивные игры/Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.,73с.

**Перечень Интернет-ресурсов** Консультант плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>