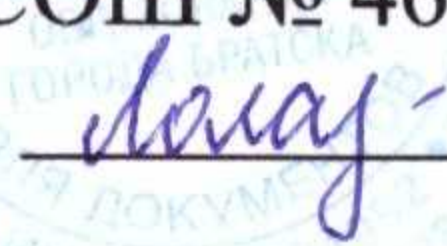


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСК**

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ № 46» г. Братска
 И.С. Аникеева

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 89/52
от « 01 » сентября 2025г.
директор МБОУ «СОШ № 46» г. Братска
 В.А. Лола

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол. Физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Уровни: базовый

Разработчик:

Щеглов А.С.
педагог дополнительного образования

г. Братск, 2025г.

Содержание

1 Раздел. Пояснительная записка	3
2 Раздел. Содержание программы	6
2.1. Учебный тематический план	6
2.2. Содержание учебно-тематического плана	6
3 Раздел. Формы аттестации и оценочные материалы	10
4 Раздел. Организационно-педагогические условия реализации программы	16
4.1. Материально-технические и кадровые условия реализации программы	19
4.2. Учебно-методические и информационное обеспечение программы	19
Приложение	21
5.1. Календарно-тематический план	21
5.2. Календарный учебный график	23

1 Раздел. Пояснительная записка

Программа «Волейбол. Физическая подготовка» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы: в том, что, только решая специфические задачи обучения игре волейбол, применяя специальные средства и методы обучения с учётом возрастных особенностей обучающихся можно достичь высоких спортивных результатов в волейболе. Систематическая подготовка волейболиста под руководством тренера или педагога дополнительного образования, срок технической подготовки игрока, значительно сокращается, и успех его значительно выше. В системе физического воспитания школьников видное место принадлежит волейболу. Волейбол включён как самостоятельный раздел в программу по физической культуре средних общеобразовательных школ.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности программы: Программа «Волейбол. Физическая подготовка» предназначена для проведения спортивных занятий в системе дополнительного образования общеобразовательных учреждений. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке по волейболу.

Краткая психолого-педагогическая характеристика основ спортивной подготовки юных волейболистов:

Обучение игре в волейбол успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Знание особенностей того или иного периода детского возраста является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными волейболистами. Систематические занятия спортом благотворно влияют на укрепление здоровья детей, их физическое и духовное развитие.

Для того чтобы стать волейболистом, необходимо овладеть соответствующими **двигательными навыками**.

К 14-16 годам двигательное развитие детей достигает высокого уровня. Здесь должна закладываться основа техники движений, которая в более старшем возрасте будет совершенствоваться, шлифоваться, обрастать новыми качествами, характеризующими мастерство.

В период от 11 до 15 лет наблюдается особенно большой рост показателей быстроты движений. В этом возрасте должны закладываться основы будущих

высоких достижений в волейболе, где решающее значение имеет быстрота, тонкая координация и не требуется выносливости в монотонных действиях.

Рост интеллекта у детей школьного возраста позволяет им сознательно усваивать учебный материал, а не идти по пути механического подражания.

В возрасте 13-16 лет ярче проявляются черты индивидуальных особенностей детей, типы нервной системы, что заметно влияет на быстроту и прочность формирования двигательных навыков, на уровень и устойчивость общей работоспособности. Это вызывает необходимость с самых начальных этапов обучения детей движениям широко использовать индивидуальный подход к ним.

Таким образом, с самого начала спортивной подготовки волейболистов разносторонняя физическая подготовка должна развёртываться вокруг двигательных навыков. Благоприятное воздействие оказывает разносторонняя тренировка, построенная с учётом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Задача применяемых упражнений заключается в образовании формы взаимосвязи качеств двигательной деятельности, которая необходима для успешного осуществления данного вида спортивного упражнения.

В обучении волейболистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения.

Следовательно, в процессе обучения технике и совершенствования надо помнить, что двигательные навыки должны быть гибкими, легко приспособляющимися к изменяющимся условиям игры. Волейболист должен обладать способностью к изменению движений, к включению новых двигательных актов, позволяющих правильно решать возникающие перед ним задачи.

Уровень развития детей зависит от степени развития костно-мышечной системы, гармоничного развития органов и систем организма и их функциональных возможностей.

Правильно организованные систематические занятия спортом благоприятно сказываются на развитии костно-суставного аппарата подростков и юношей.

В 12-15 лет кисть руки приобретает прочность и устойчивость, значительно увеличивается диаметр мышечных волокон. В волейболе все действия с мячом производятся кистями рук, поэтому необходимо учитывать данные возрастного развития кистей рук для правильной организации занятий по волейболу с детьми.

Таким образом, если в течение школьного возраста у детей в достаточной степени развиваются физические качества и повышаются функциональные возможности их организма, то это в известной степени создаёт благоприятные возможности для проведения занятий по волейболу с детьми среднего школьного возраста.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол.

Задачи программы:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества.

Категория учащихся, для которых актуальна программа: обучающиеся 10 - 12 лет.

Принцип комплектования групп: для обучения по программе принимаются дети по заявлению родителей (законных представителей). Группы формируются одновозрастные и/или разновозрастные по 15 человек на первом году обучения, до 12 человек - на последующих годах.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся: особенности психофизического развития.

Срок реализации программы: 2 года обучения, по 72 часа каждый. Продолжительность реализации программы обусловлена целями и задачами программы, планируемыми результатами.

Уровень освоения: базовый.

Форма занятий: групповая.

Режим занятий (продолжительность и периодичность): 1 раз в неделю по 2 учебных часа, перерыв между частями занятия 10 минут.

Планируемые результаты: в ходе освоения содержания программы «Волейбол. Физическая подготовка» обеспечиваются условия для достижения учащимися следующих результатов:

обучающиеся будут владеть навыками игры в волейбол:

1. Точность второй передачи (прием подачи).
2. Точность передачи мяча через сетку в прыжке.
3. Передачи сверху у стены, стоя и сидя (попеременно).
4. Передачи сверху у стены, стоя лицом и спиной (поочередно).
5. Точность подач.
6. Точность нападающих ударов.
7. Точность первой передачи (прием подачи).

8. Защитные действия (защита зоны игроком «либеро»).
9. Блокирование.

Освоят нормативы основных действий:

1. Действия при второй передаче.
2. Действия при нападающих ударах.
3. Командные действия в нападении.
4. Действия при приеме мяча в поле.
5. Действия при одиночном блокировании.
6. Действия при групповом блокировании.
7. Командные действия в защите.

Метапредметные результаты

Личностные УУД:

- Личностное и профессиональное самоопределение;
- Развитие самосознания, позитивной оценки и самоуважения, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам.

Познавательные УУД:

- умение структурировать знания;
- Извлекать информацию, представленную в разных формах (схема, модель, иллюстрация).
- Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.

Регулятивные УУД:

- умение составлять план действий;
- определение промежуточных целей с учетом конечного результата;
- способность и мобилизация сил и энергии при преодолении трудностей.

Коммуникативные УУД:

- создавать условия для сотрудничества со сверстниками;
- обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе;
- устанавливать с партнёрами отношения взаимопонимания;
- проводить эффективные групповые обсуждения;
- обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли;

2 Раздел. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

Учебный (тематический) план 1 и 2 года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Стойки и перемещения	6	-	6	
1.1	Стойки волейболиста	2		2	
1.2	Перемещения волейболиста	4		4	
2.	Раздел 2. Передача мяча	66	4	62	
2.1	Верхняя передача мяча	36	2	34	
2.2	Прием мяча снизу двумя руками	30	2	28	
	Итоговая аттестация (в том числе)	2			соревнование
	Итого:	72	4	68	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

Содержание 1 и 2 годов обучения. По 72 часа

Раздел 1. Стойки и перемещения. 6 час

Вводное занятие. 2 час. Техника безопасности в спортивном зале. Гигиена. Ознакомление с правилами игры в волейбол.

Стойка. 2 час. Стойка - положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. В зависимости от предстоящих игровых действий волейболист занимает стойку, рациональную для определенного вида действия.

Принимая стойку, игрок переносит вес тела на переднюю часть стопы, сгибает ноги в суставах и незначительно наклоняет туловище вперед. При этом предплечья согнутых в локтевых суставах рук находятся на уровне пояса. Внимание игрока сосредоточено на мяче, действиях своих партнеров и игроков команды соперника. В игровой стойке, волейболист иногда незначительно перемещается из стороны в сторону или переступает с одной ноги на другую. Это способствует более быстрому включению мышц в работу при передвижении спортсмена по площадке.

Высота стойки определяется степенью сгибания ног в коленных суставах. В зависимости от угла сгибания ног различаются высокая, средняя и низкая стойки. Кроме того, существует еще много стоек, которые можно приближенно отнести.

Перемещения волейболиста. 4 часа. Перемещения в игре применяют

при выборе места для атакующих и защитных действий. Они бывают самыми различными: иногда предельно быстрые и завершаются мгновенной остановкой для приема мяча после удара, падением или перекатом; иногда оптимально ускоренные, для выполнения нападающего удара.

Особенности перемещений обусловлены характером выполнения предстоящих действий. Однако все виды перемещений объединяют плавность и мягкость их выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.

Примерные упражнения.

1. Занимающиеся принимают положение соответствующей стойки и выполняют шаги влево, вправо, вперед, назад.

2. Из положения заданной стойки учащиеся выполняют поворот вправо или влево и имитируют верхнюю передачу.

3. Падающая палка. Учащихся строят в круг диаметром 6-7 м, рассчитывают по порядку. В центре круга - водящий, придерживающий за верхний конец палку (в вертикальном положении). Водящий называет номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок и подхватить палку (не дать ей упасть на пол). Если названный игрок успел выполнить задание, то он возвращается на свое место, если не успел, то заменяет водящего - и игра продолжается. В конце игры отмечают лучших игроков, которые не были водящими, и игроков, чаще других исполнявших роль водящего. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком. С освоением навыка перемещения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

4. Держась правой рукой за руку партнера, ученик выпадом правой ногой вперед принимает низкую стойку, поворачиваясь налево, приседает до касания пяткой правой ноги ягодицы и делает перекат на правой стороне спины. Обратным махом левой ногой, держась за руку партнера, встает. Партнер проходит сбоку от выполняющего упражнение.

5. Выполнить это же упражнение выпадом вперед левой ногой, с перекатом на левой половине спины, держась за руку партнера.

6. Повторить эти же упражнения без помощи партнера. Страхующий подставляет ладонь в месте возможного касания пола головой. Одновременно осваивают быстрое вставание после падения.

7. То же, что в упражнении 3, выполнить после выпада в сторону; после медленного бега и имитации приема мяча одной рукой.

Раздел 2. Передача мяча. 66 часов

Верхняя передача. 36 часов. Обучение этому игровому приему начинают с верхней передачи. Решающим условием в овладении техникой здесь является выход и правильное положение рук на мяче. При объяснении детям верхней передачи внимание сосредоточивают на правильной стойке волейболиста и положении рук для передачи. Подводящие упражнения направляют на то, чтобы занимающиеся правильно располагали пальцы и кисти рук на мяче в положении, когда мяч у лица. Это способствует созданию представления о положении рук во время передачи.

Примерные упражнения.

1. Подбросив мяч, учащийся ловит его, сопровождая вперед-вверх и имитируя передачу. При этом надо обратить внимание учащихся на правильное положение кистей и пальцев рук на мяче, положение ног и их работе при выполнении движения.

2. То же упражнение с имитацией передачи с перебрасыванием мяча партнеру. Во время броска руки в плечевых и локтевых суставах нужно разгибать полностью, пальцы и кисти рук должны как можно дольше сопровождать мяч, что после выполнения броска пальцы надо расслабить. По мере того, как занимающиеся научатся правильно располагать пальцы на поверхности мяча при ловле и выполнять перебрасывание, можно перейти к передачам. Первые упражнения выполняют в парах, но в одну сторону.

3. Один из учащихся набрасывает мяч партнеру в удобное для передачи положение, а тот выполняет верхнюю передачу. Учащийся ловит мяч, имитируя передачу, затем опять набрасывает мяч партнеру. Если мяч брошен неточно, выполнять передачу не следует, так как движения при этом могут быть неверными (лучше поймать мяч). После освоения выхода под мяч и выполнения самой передачи упражнение выполняют оба партнера.

4. Один из учащихся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнеру. Тот, поймав мяч, выполняет то же движение.

5. Партнеры выполняют верхнюю передачу, не ловя мяч (в парах).

6. То же, но с изменением направления и длины траектории полета мяча.

7. То же, но с перемещением в заданном направлении.

8. Стоя у стены, учащийся с собственного подбрасывания выполняет верхнюю передачу в стенку, после чего ловит мяч и повторяет движение. В этом упражнении хорошо проверяется постановка пальцев и кисти на поверхности мяча, работа туловища и ног во время выполнения передачи.

9. Один подбрасывает – второй делает передачу мяча снизу.

10. Стоя у стены, учащийся с собственного подбрасывания выполняет нижнюю передачу в стенку, после чего ловит мяч и повторяет движение.

11. Упражнение у стены. Верхней передачей учащийся посылает мяч в стену, а после отскока выполняет нижнюю передачу снизу двумя руками.

12. Учащиеся в парах передают мяч с помощью нижней передачи мяча.

13. Один подбрасывает мяч двумя руками, второй делает передачу снизу двумя руками.

14. Учащийся ударяет мячом о пол. Партнер выполняет перемещение и нижнюю передачу двумя руками.

Итоговая аттестация. 2 часа. Соревнования.

3 Раздел. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации: Промежуточный и итоговый контроль.

Цель: выявить уровень освоения программы.

Средства контроля: сдача норм ОПФ

Совокупность оценочных материалов по программе позволяет выявить и оценить степень достижения планируемых результатов.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по технической подготовке

Контрольные нормативы дают возможность получать количественные показатели, по которым можно судить о степени владения навыками приемов игры.

Перечень нормативов по основным приемам:

1. Точность второй передачи.
2. Точность передачи мяча через сетку в прыжке.
3. Передачи сверху у стены, стоя и сидя (попеременно).
4. Передачи сверху у стены, стоя лицом и спиной (поочередно).
5. Точность подач.
6. Точность нападающих ударов.
7. Точность первой передачи (прием подачи).
8. Защитные действия (защита зоны игроком «либеро»).
9. Блокирование.

Контрольные нормативы по тактической подготовке:

Контрольные нормативы представляют требования выбора, который лежит в основе тактических действий — индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. В процессе выполнения нормативов получают количественные показатели, по которым можно судить о степени тактической подготовленности волейболистов.

Перечень нормативов по основным действиям

1. Действия при второй передаче.
2. Действия при нападающих ударах.
3. Командные действия в нападении.
4. Действия при приеме мяча в поле.
5. Действия при одиночном блокировании.
6. Действия при групповом блокировании.
7. Командные действия в защите.

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке
(юноши и девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Тренировочный этап (на конец учебного года)		
		1 год	2 год	3 год
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	5	5
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	4	5
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3	4	5
4	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая 13-15 лет – верхняя прямая по зонам 10 -1 16-17 лет – в прыжке	3	4	5
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (16- 17 лет с низкой передачи)	3	3	4
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5. из зоны 4 в зону 1 (16- 17 лет с передачи за голову)	2	3	4
7	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	3	4
8	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4		
9	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали		2	3

Признаки	Уровни обученности			
	низкий	средний	высокий	творческий
1. Количество освоенных тем	75%	100%	150%	200%
2. Качество и уровень исполнения	Работает медленно, допуская ошибки	Работает в среднем темпе, с небольшим количеством ошибок и неточностей	Работает с энтузиазмом, без спешки, допуская небольшие неточности	Работает быстро, не допуская ошибок и неточностей
3. Участие в соревнованиях, конкурсах	Внутри коллектива	Внутри школы, городские	Городские, областные	Областные, всероссийские, международные
4. Способности, проявляемые в других, смежных видах деятельности	Не обязательно или проявление способностей на	Помимо данного предмета проявление способности ещё в каком-	Проявление и реализация способностей ещё в 2-3 видах творчества	Успешная реализация творческих способностей, разностороннее развитие

	минимальн ом уровне	нибудь виде творчества		
5. Посещение занятий	Нерегуляр ное	Регулярное, но не более 5 пропусков без уважительн ой причины за полгода	Регулярное	На усмотрение учащегося. Режим свободного посещения занятий в рамках рабочего времени педагога.
6. Проявляемый интерес к занятиям, творческая активность	Минималь ный интерес общего порядка	Стабильный интерес	Высокая степень интереса и творческой активности, проявляемые в тщательном выполнении заданий и стремлении выйти за рамки программы	Постоянный интерес, нацеленность на новое, на достижение высоких результатов
7. Самостоятель ность в изучении нового материала, умение подбирать материал и инструмент	Умение выполнять задание без навыков, подбирать инвентарь	Умение самостоятел ьно заниматься с минимальн ым вмешательс твом педагога в процесс	Настойчивость и активность в обучении, самостоятельн ость в подборе инвентаря	Самостоятель ность во всём, нацеленность на постоянное изучение нового
8. Усердие и прилежание в выполнении заданий, старательност ь	Занимаетс я без принужден ия, не проявляет активност и и прилежани я	Трудолюбив , старателен, стремится достичь определенн ого уровня в навыках, осознанное стремление к	Высокая степень прилежания, постоянное стремление достичь высокого результата	Потребность в постоянном физическом росте, стремление достичь самых высоких результатов, выполнение всех заданий на высоком

		выполнени ю заданий		качественном уровне
9. Взаимоотноше ния с товарищами	Не отказывает в просьбе о помощи, отсутствие ссор и конфликто в	Помогает товарищам или новичкам при необходимо сти или по просьбе педагога, умение ладить с другими ребятами	Проявляет инициативу по отношению к товарищам, новичкам, активная помощь в обучении и других делах, заинтересован ность в успехе другого, быстро сходится с другими людьми	Восприятие чужих успехов как своих, активная готовность прийти на выручку, наставничеств о, располагает к себе других, вызывает уважение, организует вокруг себя коллектив товарищей
10. Вежливость, тактичность	выполнени е требовани й и элементар ных правил поведения; отсутствие грубости, хамства,	Вежливость — закон поведения на занятиях	Вежливое, корректное поведение не только в процессе занятий, но и вне пределов учреждения	Следование правилам высокой морали и нравственност и в любых ситуациях
11. Ответственнос ть	Выполняет простые задания и поручения	Выполнение поручений и заданий, сопряженны х с определенн ыми трудностям и, постоянно участвует в делах коллектива и помогает в их организации	Высокое чувство ответственнос ти, выполнение поручений, не смотря на обстоятельства и личные трудности, помогает во всех делах, в том числе по своей инициативе	Безотказность, надёжность во всём, можно поручить любое дело. Высокая сознательност ь и активность.

12. Уровень самооценки	Не умеет оценить свои действия, но испытывает потребность в получении внешней оценки	Умеет самостоятельно оценить свои действия, признать ошибки, пытается исправиться	Может оценить свои возможности, признаёт ошибки, умеет их исправить	Объективен в самооценке. Самовоспитание Помощь педагогу в учебно-воспитательном процессе.
------------------------	--	---	---	---

Результаты мониторинга качества обученности детей группы _____

№ п/п	Фамилия имя уч-ся	Теоретическая подготовка (баллов)	Практическая Подготовка (баллов)	Познавательные учебные действия (баллов)	Регулятивные учебные действия (баллов)	Коммуникативные учебные действия (баллов)	К-во баллов

Показатели:

1. **Теоретическая подготовка** – теоретические знания по программе (то, что в программе прописано как «Должны знать»; владение специальной терминологией по тематике программы.

Уровни освоения теоретического материала:

✓ Низкий – ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой – 2 балл

✓ Средний – объем усвоенных знаний составляет от 1/2 до 2/3 знаний, предусмотренных программой - 5 баллов

✓ Высокий – ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за определенный период - 10 баллов

Уровни владения специальной терминологией:

✓ Низкий – ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины - 2 балла

✓ Средний – ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой - 5 баллов

✓ Высокий - специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием - 10 баллов

2. **Практическая подготовка** включает практические умения и навыки, предусмотренные программой (то, что определяется выражением «должны уметь»); владение специальным оборудованием и оснащением, необходимым для освоения программы; творческие навыки ребенка, творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте.

Уровни владения практическими умениями и навыками:

✓ Низкий – ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных программой умений и навыков - 2 балла

✓ Средний – объем усвоенных умений и навыков составляет от $\frac{1}{2}$ до $\frac{2}{3}$ - 5 баллов

✓ Высокий – ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период – 10 баллов

Уровни владения специальным оборудованием и оснащением:

✓ Низкий – ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием – 2 балла

✓ Средний – ребенок работает с оборудованием с помощью педагога – 5 баллов

✓ Высокий – ребенок работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая трудностей – 10 баллов

Уровни творческих навыков:

✓ Низкий – ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания – 2 балла

✓ Средний – ребенок выполняет задания на основе образца – 5 баллов

✓ Высокий – ребенок выполняет практические задания с элементами творчества

3. **Познавательные учебные действия** – умение работать с информацией, выполнять определенные задания, планировать свои действия.

4. **Регулятивные учебные действия** – умение выполнять определенные задания, контролировать и планировать свои действия.

5. **Коммуникативные учебные действия** – способность работать в группе, умение общаться с педагогом и учащимися.

Степень выраженности оцениваемого качества:

✓ Низкий уровень – учащийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи

✓ Средний уровень – учащийся работает с помощью педагога

✓ Высокий уровень – учащийся работает самостоятельно, не испытывая серьезных затруднений.

Ведомость итоговой аттестации

Фамилия, имя обучающегося	Срок реализации программы	Год обучения учащегося	Дата аттестации	Формы итоговой аттестации	Уровень освоения содержания программы

Протокол итоговой (промежуточный) аттестации

Год обучения	Низкий уровень (кол-во / %)	Средний (базовый) уровень (кол-во / %)	Высокий уровень (кол-во / %)	Творческий уровень (кол-во / %)
1 - й				
2 - й				

4 Раздел. Организационно-педагогические условия реализации программы

Чтобы решить цели и задачи программы, в обучении рекомендуется использовать следующие **методы**:

- *Рассказ* – знакомство учащихся с техникой безопасности и теоретическим материалом (верхняя передача мяча).
- *Объяснение* - как выполнить движение (к мячу).
- *Показ* – правильного выполнения технического приема.
- *Иллюстрация* – из учебников, пособий стойки волейболиста
- *Демонстрация* – просмотр видеоматериалов.

При закреплении изученного материала:

- *Беседа*: предлагается учащимся рассказать, как выполнять то или иное упражнение, что оно развивает.
- *Дискуссия* – предлагается проблемная ситуация, игроки должны высказать свою точку зрения и выбрать наиболее приемлемую к данной ситуации (при счете 24-23 действия игрока – рисковать или выполнить подачу аккуратно).
- В процессе физического воспитания в качестве основного метода выступают *физические упражнения* (физические тренировки).

При проверке полученных знаний:

- *Зачет, выполнение контрольных заданий* (2 раза в год учащиеся показывают те технические приемы, которыми они должны овладеть – подача мяча).

- *Соревнования* – как итог полученных знаний.

Ход занятия продумывается так, что практическая часть является естественным продолжением и закреплением теоретических знаний. При этом учитываются: индивидуальные возрастные и психологические особенности детей, степень их подготовленности, имеющиеся знания и навыки.

Беседы и видеоматериалы игр команд повышают интерес к изучаемому, развивается творческое мышление, память (запоминают движения и комбинации других команд).

На практическую часть занятия отводится больше времени.

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке. Педагог, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков. В волейболе каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования: в учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; во внеклассной физкультурно-спортивной и оздоровительной работе. В системе дополнительного образования спортивные игры представлены достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, детско-юношеских клубах физической подготовки, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха.

Программа «Волейбол. Физподготовка» предусматривает дистанционное обучение.

Используется дистанционная поддержка, т.е. обеспечение традиционных форм образовательного процесса технологиями дистанционного обучения с четко заданными элементами, содержанием и объемом через дополнительный ресурс – группу в социальной сети.

В рамках онлайн-занятий посредством платформы Google Classroom, Zoom, педагог представляет теоретический материал по теме, передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

Контроль: Прикрепленные задания на Google Classroom.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фотоматериалы, отзывы детей и родителей, материалы диагностики (планы опросов).

4.1. Материально-технические и кадровые условия реализации программы

Материально-техническая база

Учебное помещение – спортивный зал (занятия проводятся на базе МБОУ "СОШ № 46 " по адресу: г. Братск, ул. Бульвар Победы, 8), волейбольная сетка. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Наличие спортивного инвентаря: волейбольные мячи, свисток для педагога.

Спортивная одежда для обучающихся: спортивные брюки, футболка, кроссовки.

Кадровые условия: квалифицированный специалист по предмету.

Внешние условия: взаимодействие с другими спортивными организациями города.

4.2. Учебно-методические условия и информационное обеспечение программы

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М., 2011.
2. Беляев А.В. Некоторые аспекты тренировки волейбольного «либеро». – М.: Всероссийская федерация волейбола, 2014.
3. Беляев А.В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов. – М.: Всероссийская федерация волейбола, 2014.
4. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. – М.: АСТ – ЛТД, 2011.
5. Волейбол. Под ред. Ю.М. Клещева и А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
6. Вопросы физического воспитания / под ред. Борилкевича В.Е. Ленинград: издательство ленинградского университета, 2011.
7. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2011.
8. Голомазов В.А. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2011.
9. Гончарова Е.В. Дополнительное образование детей в схемах, таблицах и определениях / Гончарова Е.В, Телегина И.С. // Нижневартовск: Издательство НВГУ, 2013. – 139 с.
10. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе. – Минск: Полымя, 2011.
11. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 2011.

12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
13. Иванов А.А. Волейбол для юных. Серия «Спорт в школе», 2011.
14. Кляйн, Ганс. Внимание и спорт. – М., 2012.
15. Лях В.И. Физическое воспитание. М.: Просвещение, 2011.
16. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классы. – М.: Дрофа, 2012.
17. Матвеев А.П., Малыхина М.В. Физкультура в школе. – М., Дрофа, 2013.
18. Официальные правила по волейболу. Всероссийская федерация волейбола, 2014.
19. Смирнов Ю.И. Спортивная метрология. – М., 2014.
20. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
21. Иванов А.А. Волейбол для юных. Серия «Спорт в школе», 2011, 2012.
22. Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка (5-7 класс). – СПб., 2012.
23. Тверская С.С., Утешинский Д.Д. Здоровье человека: Учебное пособие для дифференцированного обучения учащихся 9-11 классов средней школы. – М., 2012.
24. Холодов Ж.К. Теория физического воспитания и спорта. – М., 2012.

5.1. Календарно-тематический план

Календарно-тематический план 1 и 2 годов обучения

№	Месяц неделя	Тема занятия	Объем часов	Фор ма аттес таци и
	сентябрь			
		Раздел 1. Стойки и перемещения	6	
1	1 неделя	Работа с Навигатором ДО ИО		
2	2 неделя	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по ОТ и ТБ	2	
3	3 неделя	Стойки и перемещение волейболиста	2	
4	4 неделя	Стойки и перемещение волейболиста	2	
		Раздел 2. Передача мяча	66	
	октябрь			
5	1 неделя	Верхняя передача мяча над собой	2	
6	2 неделя	Прием мяча двумя руками снизу над собой	2	
7	3 неделя	Упражнения на развитие гибкости	2	
8	4 неделя	Упражнения на развитие гибкости	2	
	ноябрь			
9	1 неделя	Верхняя прямая подача мяча	2	
10	2 неделя	Верхняя передача мяча в парах	2	
11	3 неделя	Прием мяча двумя руками снизу в парах	2	
12	4 неделя	Упражнения на мышцы поясничного отдела	2	
	декабрь			
13	1 неделя	Верхняя прямая подача мяча	2	
14	2 неделя	Верхняя передача мяча за голову	2	
15	3 неделя	Верхняя передача мяча в движении	2	
16	4 неделя	Упражнения на укрепления плечевого пояса. Промежуточная аттестация	2	соревнование
	январь			
17	2 неделя	Прием мяча двумя руками снизу в движении	2	
18	3 неделя	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	2	
19	4 неделя	Прием мяча от сетки после набрасывания партнера	2	
	февраль			

20	1 неделя	Упражнения с использованием набивных мячей	2	
21	2 неделя	Чередование верхней передачи и приема мяча снизу в парах	2	
22	3 неделя	Верхняя прямая подача на точность	2	
23	4 неделя	Верхняя передачи мяча после перемещения	2	
	март			
24	1 неделя	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения	2	
25	2 неделя	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	2	
26	3 неделя	Прием мяча после подачи с перемещением	2	
27	4 неделя	Прямой нападающий удар	2	
28	5 неделя	Индивидуальное блокирование	2	
	апрель			
29	1 неделя	Прямой нападающий удар	2	
30	2 неделя	Планирующая подача в прыжке	2	
31	3 неделя	Нападающий удар по зонам	2	
32	4 неделя	Блокирование после нападающего удара с зоны 2,3,4	2	
	май			
33	1 неделя	Чередование верхней передачи и приема мяча снизу в парах	2	
34	2 неделя	Нападающий удар по зонам	2	
35	3 неделя	Тактика игры в нападении	2	
36	4 неделя	Итоговая аттестация	2	соревнование
		ИТОГО	72	

5.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график 1 и 2 годов обучения

Раздел / месяц	сент ябрь	октяб рь	нояб рь	декаб рь	январь	февра ль	март	апрель	май	итог о
Раздел 1.	6									6
Раздел 2.	2	8	8	8	6	8	10	8	8	66
Всего	8	8	8	8	6	8	10	8	8	72