

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 507
Московского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрено педсоветом

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №90/8-о от «31» 08 2023 г.

Директор ГБОУ школа № 507

Московского района

Санкт-Петербурга

С. А. Дресвянский



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Срок реализации программы: 3 года

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет

Разработчик:

Кандудин Руслан Викторович,
педагог доп. образования

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, имеет общекультурный уровень освоения и составлена в соответствии с Положением о дополнительной общеразвивающей программе.

Актуальность программы обусловлена потребностью развития дополнительного образования обучающихся и взрослых. В планах развития образования к 2025 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% обучающихся и взрослых. Согласно госпрограмме, «Развитие образования» на 2020-2025 годы мотивация обучающихся и взрослых к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников.

Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся и взрослых, повышение физического потенциала обучающихся и взрослых, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Программа дополнительного образования детей и взрослых по волейболу «Волейбол» разработана с целью повышения физического потенциала обучающихся и взрослых, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Адресат программы – программа рассчитана на обучающихся и взрослых от 11 лет имеющих допуск врача. Для второго и третьего года обучения необходимо знать правила игры в волейбол.

Цель программы– создание условий для развития физических, психологических и волевых качеств личности через обучение игре в волейбол, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся и взрослых.

Задачи:

1-й год обучения:

1. ОБУЧАЮЩИЕ

- обеспечить обучающихся и взрослых базовыми навыками игры в волейбол;
- обучить приемам успешной игры в команде, приемам успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе;
- обучить проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.

2. РАЗВИВАЮЩИЕ

- развивать физические способности: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- развивать устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, для управления своими действиями, эмоциями и поведением во время соревновательной деятельности.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать эмоциональную устойчивость и способность к самоконтролю;
- воспитать у ребенка способность выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека;
- воспитывать сознательное отношение к учению, труду;

4. ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

- беседа о профессиях учителя физической культуры и тренера
- посещение спортивных мероприятий
- рассказ о известных отечественных спортсменов

2-й год обучения:

1. ОБУЧАЮЩИЕ

- совершенствовать навыки игры в волейбол

2. РАЗВИВАЮЩИЕ

- развивать координацию движений
- развивать эмоциональные и психологические реакции в игровой деятельности
- развивать необходимый уровень физической подготовки

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- воспитывать ответственное отношение к игре

4. ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

- беседа о профессиях учителя физической культуры и тренера
- посещение спортивных мероприятий
- рассказ о известных отечественных спортсменах

3-й год обучения:

1. ОБУЧАЮЩИЕ

- овладеть технико-тактическими действиями в игре

2. РАЗВИВАЮЩИЕ

- совершенствовать уровень физической подготовки

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- воспитывать ответственность в игре за командные действия

4. ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

- беседа о профессиях учителя физической культуры и тренера
- посещение спортивных мероприятий
- рассказ о известных отечественных спортсменах

Условия реализации программы:

Для зачисления на первый год обучения предоставление справки от врача, 1 и 2 группа здоровья, возраст — от 11 лет и старше, пол не важен.

Для зачисления во второй и третий год обучения - отсутствие страха мяча, знания правил игры в волейбол.

Срок освоения — 3 года (1 год - 72ч, 2 год - 72ч, 3 год - 72ч.)

Наполняемость:

1-й год обучения – не менее 15 человек

2-й год обучения – не менее 12 человек

3-й год обучения – не менее 10 человек

Режим:

1 год обучения – 2 раза в неделю по одному часу.

2 год обучения – 2 раза в неделю по одному часу.

3 год обучения – 2 раза в неделю по одному часу.

По программе могут работать преподаватели, имеющие право заниматься педагогической деятельностью согласно действующему законодательству и занимающиеся или действующие игроки волейбола.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:

Для занятий необходимо:

1. Помещение, отвечающее требованиям:
 - сухое, хорошо проветриваемое помещение.
 - равномерное и хорошее освещение.
2. Волейбольные мячи.
3. Набивные мячи.
4. Гимнастические скамейки.
5. Скакалки.
6. Гимнастические стенка.
7. Теннисные мячи.
8. Волейбольная сетка.

Форма организации деятельности обучающихся и взрослых:

- групповая, индивидуально-групповая, в подгруппах и парах, участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочное занятие, игра, беседа. Традиционная форма занятия включает в себя: подготовительную часть (сообщение цели и задач занятия, разминка,

подготовительные упражнения), основная часть (подводящие и обучающие упражнения) и заключительная часть (коллективная рефлексия и подведение итогов).

В программе соблюдается здоровьесберегающая направленность образовательного процесса, это отражается в соблюдении следующих принципов:

1. Создание условий для активизации познавательного процесса;
2. Развитие способностей к самостоятельному поиску и принятию решений, а также к саморефлексии;
3. Учет физиологических, психологических и возрастных особенностей воспитанников;
4. Обеспечение доброжелательной и комфортной атмосферы занятий;
5. Выполнение санитарно-гигиенических требований в процессе учебной деятельности.

Планируемые результаты.

личностные		Результаты	способы отслеживания
		активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление дисциплинированности.	педагогическое наблюдение
метапредметные	Коммуникативные УУД	осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	педагогическое наблюдение
	Познавательные УУД	с помощью педагога выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях волейболиста; ориентироваться в понятие «здоровый образ жизни»	педагогическое наблюдение; опрос
	Регулятивные УУД	соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;	педагогическое наблюдение
предметные		<i>должны знать:</i> правила волейбола, о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; <i>должны уметь:</i> измерять показатели физического развития (длина и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость); вести систематические наблюдения за динамикой показателей; выполнять развивающие упражнения	выполнение тестовых заданий; самоанализ

Критерии оценки начальной подготовки волейболистов.

- опрос по знаниям правил игры волейбола;
- контрольно-нормативные тесты по ОФП;
- контрольно-нормативные тесты по СФП;
- контрольно-нормативные упражнения по технической подготовке;
- контрольные соревнования.

Учебный план первого года обучения 72 часа.

№ п/п	РАЗДЕЛЫ	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ФОРМА КОНТРОЛЯ
1	Пробное занятие	2	-	2	Тренировка
2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Рассказ, опрос
3	Ознакомление с правилами игры волейбол (площадка, зоны)	2	1	1	Рассказ, опрос
4	ОФП. Ознакомление с техникой перемещений и стоек. Развитие скоростных способностей.	10	2	8	Показ, имитация, рассказ
4.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
5	ОФП. Ознакомление с техникой выполнения верхней прямой подачи мяча. Развитие силовых способностей.	8	1	7	Показ, имитация, рассказ, тренировка
5.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
6	ОФП. Ознакомление с техникой выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.	12	2	10	Показ, имитация, рассказ, тренировка
6.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
7	ОФП. Ознакомление с техникой передачи мяча снизу двумя руками. Развитие ловкости.	11	1	10	Показ, имитация, рассказ, тренировка
7.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
8	ОФП. Ознакомление с техникой прямого нападающего удара. Развитие гибкости и прыгучести.	8	1	7	Показ, имитация, рассказ, тренировка
8.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
9	ОФП. Ознакомление с техникой приема мяча двумя руками снизу. Развитие скоростной выносливости и координационных способностей.	11	1	10	Показ, имитация, рассказ, тренировка
9.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
10	ОФП. Ознакомление с техникой одиночно блокирования. Развитие общей выносливости.	6	1	5	Показ, имитация, рассказ, тренировка
10.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
11	Итоговое занятие	1	1		Подведение итогов
	ИТОГО, в т.ч. Контрольные и итоговые занятия.	72	12	60	

Учебный план второго года обучения 72 часа.

№ п/п	РАЗДЕЛЫ	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ФОРМА КОНТРОЛЯ
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Рассказ, опрос
2	Обучение правилам игры волейбол	2	1	1	Показ, имитация, рассказ, тренировка
3	ОФП. Закрепление техники перемещений и стоек. Развитие быстроты перемещений.	11	2	9	Показ, имитация, тренировка
3.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
4	ОФП. Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Развитие силы мышц рук	11	2	9	Показ, имитация, тренировка
4.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
5	ОФП. Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками. Развитие координационных способностей.	11	2	9	Показ, имитация, тренировка
5.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
6	ОФП. Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие гибкости и прыгучести.	11	2	9	Показ, имитация, тренировка
6.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
7	ОФП. Обучение индивидуальным тактическим действиям (вторая передача, подача на точность).	10	2	8	Показ, имитация, тренировка
7.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
8	ОФП. Закрепление техники приема мяча двумя руками снизу ознакомить с техникой приема мяча сверху. ОФП. Развитие скоростной выносливости.	10	2	8	Показ, имитация, тренировка
8.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
9	ОФП. Сдача контрольных нормативов по СФП и основным техническим приемам. Соревнования	4	1	3	Показ, имитация, тренировка, соревнования
9.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
10	Итоговое занятие.	1	1		Подведение итогов
	ИТОГО, в т.ч. Контрольные и итоговые занятия.	72	16	56	

Учебный план третьего года обучения 72 часа.

№ п/п	РАЗДЕЛЫ	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ФОРМА КОНТРОЛЯ
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Рассказ, опрос
2	Обучение правилам игры волейбол	1	1	-	Педагогическое наблюдение, опрос
3	ОФП. Совершенствование техники перемещений и стоек. Развитие быстроты перемещений.	10	2	8	Показ, имитация, тренировка
3.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
4	ОФП. Совершенствование приемов выполнения верхней прямой подачи мяча, при её тактической реализации (силовая, укороченная). Развитие силы мышц рук	11	1	10	Показ, имитация, тренировка
4.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
5	ОФП. Совершенствование приемов выполнения передачи мяча сверху двумя руками и обучение техники выполнения передачи за голову и в прыжке. Развитие координационных способностей.	11	1	10	Показ, имитация, тренировка
5.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
6	ОФП. Совершенствование приемов прямого нападающего удара, при его тактической реализации (по ходу, с переводом). Развитие гибкости и прыгучести.	11	1	10	Показ, имитация, тренировка
6.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
7	ОФП. Совершенствование приемов групповых тактических действий (взаимодействие связующего и нападающих, защитников).	10	2	8	Показ, имитация, тренировка
7.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
8	ОФП. Совершенствование приемов приема мяча двумя руками снизу, технику приема мяча сверху. Развитие общей и скоростной выносливости.	7	1	6	Показ, имитация, тренировка
8.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
9	Сдача контрольных нормативов по СФП и основным техническим приемам.	4	-	4	Показ, имитация, тренировка
9.1	в т.ч. контрольное занятие.			1	Выполнение нормативов
10	Соревнования	5	1	4	Соревнования
11	Итоговое занятие	1	1	-	Подведение итогов
	ИТОГО, в т.ч. Контрольные и итоговые занятия.	72	12	60	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 507
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рассмотрено педсоветом
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждена
Приказом № _____ от 30.08.2023 г.
Директор : _____ Дресвянский С.А.

**Календарный учебный график
к программе «Волейбол»
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	25.05.	36	72	2 раза в неделю по одному часу или 1 раз в неделю по два часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 507
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рассмотрено педсоветом
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждена
Приказом № _____ от 30.08.2023 г.
Директор : _____ Дресвянский С.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»
первый год обучения
на 2023-2024 учебный год

возраст обучающихся и взрослых от 11 лет и старше
срок реализации: 3 года

Разработчик:
Кандудин Руслан Викторович,
педагог дополнительного образования

В учебном году по данной программе планируется проведение занятий 1 группы обучающихся и взрослых первого года обучения.

Задачи первого года обучения:

ОБУЧАЮЩИЕ

- обеспечить подростков базовыми навыками игры в волейбол;
- обучить приемам успешной игры в команде ровесников, приемам успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;
- обучить проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.

РАЗВИВАЮЩИЕ

- развивать физические способности: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- развивать устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, для управления своими действиями, эмоциями и поведением во время соревновательной деятельности.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать эмоциональную устойчивость и способность к самоконтролю;
- воспитать у ребенка способность выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека;
- воспитывать сознательное отношение к учению, труду;

4. ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

- беседа о профессиях учителя физической культуры и тренера
- посещение спортивных мероприятий
- рассказ о известных отечественных спортсменов

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие и инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство детей и взрослых друг с другом и с тренером-педагогом. Правила и нормы поведения в учебном учреждении, режим занятий и особенности их проведения.

2. Ознакомление с правилами игры волейбол (площадка, зоны).

Теория. Объяснение правил игры волейбол, сведения об игровом поле, правила перехода.

Практика. Обучение перехода и правило «трех касаний», в ходе игры пионербол.

3. Ознакомление с техникой перемещений и стоек. Развитие скоростных способностей.

Теория. Объяснение видов стоек и способов перемещений. Показ и рассказ высокой, средней, низкой стоек и показ перемещений приставным, скрестным шагом.

Практика. Обучение техники стоек и перемещений. Челночный бег, бег 30 метров, П/И «Пятнашки».

4. Ознакомление с техникой выполнения верхней прямой подачи мяча. Развитие силовых способностей.

Теория. Объяснение и показ правил и техники выполнения прямой верхней подачи.

Практика. Обучение исходному положению, подбросу мяча, имитация замаха, разучивание ударного движения, выполнение технического приема в облегченных условиях. Упражнения с набивными мячами, для развития силы пояса верхних конечностей.

5. Ознакомление с техникой выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.

Теория. Объяснение правил и показ техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

Практика. Обучение исходному положению, имитация передачи мяча, разучивание встречного движения, выполнение технического приема в облегченных условиях. Упражнения с баскетбольными мячами, для развития координации, п/и «Десять передач».

6. Ознакомление с техникой передачи мяча снизу двумя руками. Развитие ловкости.

Теория. Объяснение правил и показ техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.

Практика. Обучение исходному положению, имитация передачи мяча, разучивания выхода под мяч, выполнение технического приема в облегченных условиях. Упражнения с теннисными мячами, для развития ловкости, П/И «Перестрелка».

7. Ознакомление с техникой прямого нападающего удара. Развитие гибкости и прыгучести.

Теория. Объяснить правила и показать технику выполнения нападающего удара.

Практика. Обучение замаху и ударному движению, разучивание разбега, имитация нападающего удара, выполнение технического приема в упрощенных условиях. Упражнения на развитие подвижности позвоночного столба, локтевого, плечевого, коленного и голеностопного суставов, прыжки на скакалке.

8. Ознакомление с техникой приема мяча двумя руками снизу. Развитие скоростной выносливости и координационных способностей.

Теория. Объяснить правила и показать технику выполнения приема мяча снизу двумя руками.

Практика. Обучение исходному положению, разучивание выход под мяч и сопровождающему движению, имитационные упражнения, выполнение технического приема в упрощенных условиях. Челночный бег «ЕЛОЧКА», П/И «Четыре мяча».

9. Ознакомление с техникой одиночного блокирования. Развитие общей выносливости.

Теория. Объяснить правила и показать технику выполнения одиночного блокирования.

Практика. Обучение исходному положению, имитационные упражнения, выполнение технического приема в упрощенных условиях. 5-ти минутный бег.

9. Итоговое занятие.

Ожидаемые результаты:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и доводить зоны 2, 3;
- выполнять верхнюю прямую подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Методическое обеспечение первого года

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	лекция опрос	Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, беседа	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие
2	Ознакомление с правилами игры волейбол (площадка, зоны)	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Схема	Сдача нормативов
3	Ознакомление с техникой перемещений и стоек. Развитие скоростных способностей.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
4	Ознакомление с техникой выполнения верхней прямой подачи мяча. Развитие силовых способностей.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Сдача нормативов
5	Ознакомление с техникой выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
6	Ознакомление с техникой передачи мяча снизу двумя руками. Развитие ловкости.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Сдача нормативов
7	Ознакомление с техникой прямого нападающего удара. Развитие гибкости и прыгучести.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
8	Ознакомление с техникой приема мяча двумя руками снизу. Развитие скоростной выносливости и координационных способностей.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Сдача нормативов
9	Ознакомление с техникой одиночно блокирования. Развитие общей выносливости.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
10	Итоговое занятие	лекция опрос	Словесные: рассказ		Открытое занятие

Критерии оценки показателей обучающихся и взрослых по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности).

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
2	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
1	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу
0	Не освоил теоретические знания, предусмотренных программой	Не сдал нормативы физической подготовки, не освоил практические умения	Не освоил программу

Оценочные материалы

Основными критериями оценки групп по волейболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники волейбола.
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Способы фиксации результата – участие в соревнованиях и проведение контрольно-нормативных занятий.

Формы подведения итогов.

Уровень усвоения материала обучающимися и результативность программы оценивается по окончании трех мезоциклов и в конце учебного года в форме товарищеских встреч с другими школами, беседа с родителями.

Стартовый (сентябрь):

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Текущий (в течение года):

- контроль учета посещаемости занятий;
- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся и взрослых.

Промежуточный:

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Итоговый (май):

- диагностика физической подготовленности;
- диагностика физического развития;
- открытое занятие.

Система контроля:

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
Общефизическая и специальная физическая подготовка.			
1.	Бег 30 м	6,1 - 5,5	6,3 - 5,7
2.	Челночный бег 3x10 м	9,3 - 8,8	9,7 - 9,3
3.	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4.	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5.	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8.	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9.	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40
Технико-тактическая подготовка.			
10.	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
11.	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
12.	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
13.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Оценочные материалы

Критерии оценивания

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Показатели			Итоговый балл	
		Теоретическая подготовка обучающегося: а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией	Практическая подготовка обучающегося: а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях.	Умения и навыки обучающегося		
				Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б) умение играть в команде.		Учебно-организационные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) навыки игры в волейбол

Информационные источники

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. -112 с.
2. Волейбол: Учебник для вузов. /Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с.
3. Ивойлов А.В. Техника, тактика и тренировка//Волейбол. - Минск: Высшая школа, 1972. – с. 65-154.
4. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Изучение спортивно-педагогической дисциплины на основе теории структурирования учебного материала: Учебно-методическое пособие. /Раздел волейбол. - С-Пб.: ГУФК, 2007. – с. 42-47.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. Ю.И. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – с. 278 – 284.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 507
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рассмотрено педсоветом
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждена
Приказом № _____ от 30.08.2023 г.
Директор : _____ Дресвянский С.А.

**Календарный учебный график
к программе «Волейбол»
на 2022-2023 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09.	25.05.	36	72	2 раза в неделю по одному часу или 1 раз в неделю по два часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 507
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рассмотрено педсоветом
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждена
Приказом № _____ от 30.08.2023 г.
Директор : _____ Дресвянский С.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»
второй год обучения
на 2023-2024 учебный год**

**возраст обучающихся и взрослых от 11 лет и старше
срок реализации: 3 года**

**Разработчик:
Кандудин Руслан Викторович,
педагог дополнительного образования**

В учебном году по данной программе планируется проведение занятий 2 групп обучающихся и взрослых второго года обучения.

Задачи второго года обучения:

ОБУЧАЮЩИЕ

- совершенствовать навыки игры в волейбол

РАЗВИВАЮЩИЕ

- развивать координацию движений

- развивать эмоциональные и психологические реакции в игровой деятельности

- развивать необходимый уровень физической подготовки

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- воспитывать ответственное отношение к игре

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

- беседа о профессиях учителя физической культуры и тренера

- посещение спортивных мероприятий

- рассказ о известных отечественных спортсменов

Содержание второго года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Собрание занимающихся и обсуждение планов на учебный год. Рассказ о правилах поведения, режиме и особенностях занятий. Инструктаж по технике безопасности.

2. Обучение правилам игры волейбол.

Теория. Повторить правила соревнований.

Практика. Учебная игра.

3. Закрепление техники перемещений и стоек. Развитие быстроты перемещений.

Теория. Повторение видов стоек и способов перемещений. Обучение падению.

Практика. Челночный бег. Бег 30 метров и волейбольной площадки 18 метров.

4. Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Развитие силы мышц рук.

Теория. Повторение правил и техники выполнения верхней прямой подачи.

Практика. Повторить исходное положение. Обучение техническому приему в усложненных условиях. Упражнения с гантелями и набивными мячами, для укрепления мышц рук.

5. Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками. Развитие координационных способностей.

Теория. Повторение правил и техники выполнения передач.

Практика. Имитационные упражнения, выполнение технического приема в усложненных условиях. Упражнение в парах с двумя волейбольными мячами.

6. Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие гибкости и прыгучести.

Теория. Повторение правил и техники выполнения прямого нападающего удара.

Практика. Имитация разбега, выполнение технического приема в усложненных условиях. Учебная игра. Развитие эластичности опорно-связочного аппарата рук и ног, прыжки через скамейку.

7. Обучение индивидуальным тактическим действиям (вторая передача, подача на точность).

Теория. Рассказать об индивидуальных действиях в игре.

Практика. Обучить выполнению второй передачи у сетки и подачи по зонам.

8. Закрепление техники приема мяча двумя руками снизу и ознакомить с техникой приема мяча сверху. Развитие скоростной выносливости.

Теория. Повторить правила и технику выполнения приема мяча снизу двумя руками. Показать технику приема мяча сверху двумя руками.

Практика. Повторить выполнение приема мяча снизу двумя руками, обучить техники приема мяча сверху. Индивидуальные тактические действия: выбор способа и места приема мяча после подачи и нападающего удара. Челночный бег, бег на 1000метров.

9. Сдача контрольных нормативов по СФП и основным техническим приемам.

Теория. Рассказать последовательность сдачи нормативов.

Практика. Сдача нормативов по специальной физической подготовки тесты: на определение быстроты перемещений, прыгучести, ловкости, силовых способностей и скоростной выносливости. Сдача нормативов по техническим приемам: передача сверху и снизу двумя руками, нападающий удар и прямая верхняя подача.

10. Итоговое занятие.

Ожидаемые результаты:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- жесты судьи;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5, выполнять вторую передачу на нападающий удар из зоны 3 в зоны 2 и 4;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять верхнюю прямую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

Методическое обеспечение второго года

№ ПП	Раздел/тема	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Инструктаж по техники безопасности	Тренировка игра	Словесные: рассказ		Открытое занятие
2	Обучение правилам игры волейбол	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Схема	Сдача нормативов
3	Закрепление техники перемещений и стоек. Развитие быстроты перемещений.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
4	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Развитие силы мышц рук	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Сдача нормативов

5	Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками. Развитие координационных способностей.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
6	Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие гибкости и прыгучести.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Сдача нормативов
7	Обучение индивидуальным тактическим действиям (вторая передача, подача на точность).	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
8	Закрепление техники приема мяча двумя руками снизу, ознакомить с техникой приема мяча сверху. Развитие скоростной выносливости.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Сдача нормативов
9	Сдача контрольных нормативов по СФП и основным техническим приемам.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
10	Соревнования	Занятие - соревнование	Эмоциональный: поощрение порицание создание ситуации успеха	схема	соревнование
11	Итоговое занятие	лекция опрос	Словесные: рассказ		Открытое занятие

Оценочные материалы

Основными критериями оценки групп по волейболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники волейбола.
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Способы фиксации результата – участие в соревнованиях и проведение контрольно-нормативных занятий.

Формы подведения итогов.

Уровень усвоения материала обучаемыми и результативность программы оценивается по окончании трех мезоциклов и в конце учебного года в форме товарищеских встреч с другими школами, беседа с родителями.

Стартовый (сентябрь):

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Текущий (в течение года):

- контроль учета посещаемости занятий;
- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся и взрослых.

Промежуточный:

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Итоговый (май):

- диагностика физической подготовленности;
- диагностика физического развития;
- открытое занятие.

Система контроля:

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
Общефизическая и специальная физическая подготовка.			
14.	Бег 30 м	6,1 - 5,5	6,3 - 5,7
15.	Челночный бег 3x10 м	9,3 - 8,8	9,7 - 9,3
16.	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
17.	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
18.	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
19.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
20.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
21.	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
22.	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40
Технико-тактическая подготовка.			
23.	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
24.	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
25.	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
26.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Оценочные материалы

Критерии оценивания

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Показатели				Итоговый балл
		Теоретическая подготовка обучающегося: а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией	Практическая подготовка обучающегося: а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях.	Умения и навыки обучающегося		
				Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б) умение играть в команде.	Учебно-организационные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) навыки игры в волейбол	

Информационные источники

6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. -112 с.
7. Волейбол: Учебник для вузов. /Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с.
8. Ивойлов А.В. Техника, тактика и тренировка//Волейбол. - Минск: Высшая школа, 1972. – с. 65-154.
9. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Изучение спортивно-педагогической дисциплины на основе теории структурирования учебного материала: Учебно-методическое пособие. /Раздел волейбол. - С-Пб.: ГУФК, 2007. – с. 42-47.
10. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. Ю.И. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – с. 278 – 284.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 507
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рассмотрено педсоветом
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждена
Приказом № _____ от 30.08.2023 г.
Директор : _____ Дресвянский С.А.

**Календарный учебный график
к программе «Волейбол»
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	01.09.	25.05.	36	72	2 раза в неделю по одному часу или 1 раз в неделю по два часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 507
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рассмотрено педсоветом
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждена
Приказом № _____ от 30.08.2023 г.
Директор : _____ Дресвянский С.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»
третий год обучения
на 2023-2024 учебный год**

**возраст обучающихся и взрослых: 11-17 лет
срок реализации: 3 года**

**Разработчик:
Кандудин Руслан Викторович,
педагог дополнительного образования**

В учебном году по данной программе планируется проведение занятий 2 групп обучающихся и взрослых третьего года обучения.

Задачи третьего года обучения:

ОБУЧАЮЩИЕ

- овладеть технико-тактическими действиями в игре

РАЗВИВАЮЩИЕ

- совершенствовать уровень физической подготовки

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- воспитывать ответственность в игре за командные действия

- воспитывать сознательное отношение к учению, труду;

ПРОФИОРИЕНТАЦИЯ

- беседа о профессиях учителя физической культуры и тренера

- посещение спортивных мероприятий

- рассказ о известных отечественных спортсменах

Содержание третьего года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Собрание занимающихся и обсуждение планов на учебный год. Рассказ о правилах поведения, режиме и особенностях занятий. Инструктаж по технике безопасности.

2. Обучение правилам игры волейбол.

Теория. Повторить правила соревнований.

Практика. Учебная игра.

3. Совершенствование техники перемещений и стоек. Развитие быстроты перемещений.

Теория. Повторение видов стоек и способов перемещений. Обучение падению.

Практика. Челночный бег. Бег 30 метров и волейбольной площадки 18 метров.

4. Совершенствование приемов выполнения верхней прямой подачи мяча, при её тактической реализации (силовая, укороченная). Развитие силы мышц рук.

Теория. Повторение правил и техники выполнения верхней прямой подачи.

Практика. Повторить исходное положение. Обучение технике выполнения силовой подачи (8-9метр) и техники выполнения укороченной подачи (3-4 метр). Упражнения с гантелями и набивными мячами, для укрепления мышц рук.

5. Совершенствование приемов выполнения передачи мяча сверху двумя руками и обучение техники выполнения передачи за голову и в прыжке. Развитие координационных способностей.

Теория. Повторение правил и техники выполнения передач.

Практика. Упражнения в парах у сетки, обучение технике передачи за голову и второй передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Упражнение в тройках с двумя волейбольными мячами.

6. Совершенствование приемов прямого нападающего удара, при его тактической реализации (по ходу, с переводом). Развитие гибкости и прыгучести.

Теория. Повторение правил и техники выполнения прямого нападающего удара.

Практика. Выполнения нападающего удара со второй передачи из 2 зоны, в зависимости от блока выполнить удар по ходу или по линии. Учебная игра. Развитие эластичности опорно-связочного аппарата рук и ног, прыжки через скамейку и скакалку.

7. Совершенствование приемов групповых тактических действий (взаимодействие связующего и нападающих, защитников).

Теория. Рассказать о групповых тактических действиях в игре.

Практика. Обучить выполнению второй передачи у сетки игрокам 4 и 3 зон, организация приема мяча при атаке с 4 и 3 зон. Учебная игра.

8. Совершенствование приемов приема мяча двумя руками снизу, технику приема мяча сверху. Развитие общей и скоростной выносливости.

Теория. Повторить правила и технику выполнения приема мяча снизу двумя руками. Показать технику приема мяча сверху двумя руками.

Практика. Повторить выполнение приема мяча снизу двумя руками и технику приема мяча сверху. Индивидуальные тактические действия: выбор способа и места приема мяча после подачи и нападающего удара. Челночный бег, бег на 1000 метров.

9. Сдача контрольных нормативов по СФП и основным техническим приемам.

Теория. Рассказать последовательность сдачи нормативов.

Практика. Сдача нормативов по специальной физической подготовке тесты: на определение быстроты перемещений, прыгучести, ловкости, силовых способностей и скоростной выносливости. Сдача нормативов по техническим приемам: передача сверху и снизу двумя руками, нападающий удар и прямая верхняя подача.

10. Соревнования.

Теория. Повторить правила игры.

Практика. Товарищеская встреча.

11. Итоговое занятие.

Ожидаемые результаты:

знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
- овладеть технико-тактическими действиями волейбола;
- обладать на достаточном уровне специальной физической подготовленностью.

Методическое обеспечение третьего года

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Инструктаж по техники безопасности	Тренировка игра			Открытое занятие
2	Обучение правилам игры волейбол	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг		Открытое занятие
3	Совершенствование техники перемещений и стоек. Развитие быстроты перемещений.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Сдача нормативов

4	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи мяча, при её тактической реализации (силовая, укороченная). Развитие силы мышц рук	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
5	Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками и обучение техники выполнения передачи за голову и в прыжке. Развитие координационных способностей.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Сдача нормативов
6	Закрепление техники прямого нападающего удара, при его тактической реализации (по ходу, с переводом). Развитие гибкости и прыгучести.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
7	Обучение групповым тактическим действиям (взаимодействие связующего и нападающих, защитников).	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Сдача нормативов
8	Закрепление техники приема мяча двумя руками снизу, технику приема мяча сверху. Развитие общей и скоростной выносливости.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
9	Сдача контрольных нормативов по СФП и основным техническим приемам.	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие
10	Соревнования	Занятие - соревнование	Эмоциональный: поощрение порицание создание ситуации успеха	схема	Соревнования
11	Итоговое занятие	лекция опрос	Словесные: рассказ		Открытое занятие

Оценочные материалы

Основными критериями оценки групп по волейболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники волейбола.
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Способы фиксации результата – участие в соревнованиях и проведение контрольно-нормативных занятий.

Формы подведения итогов.

Уровень усвоения материала обучаемыми и результативность программы оценивается по окончанию трех мезоциклов и в конце учебного года в форме товарищеских встреч с другими школами, беседа с родителями.

Стартовый (сентябрь):

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Текущий (в течение года):

- контроль учета посещаемости занятий;
- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся и взрослых.

Промежуточный:

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Итоговый (май):

- диагностика физической подготовленности;
- диагностика физического развития;
- открытое занятие.

Система контроля:

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
Общефизическая и специальная физическая подготовка.			
1.	Бег 30 м	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2.	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3.	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4.	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5.	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз	4 - 5	9 - 14
	на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)		
1.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
2.	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
3.	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40
Технико-тактическая подготовка.			
1.	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2.	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3.	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Оценочные материалы
Критерии оценивания

№п/п	Ф.И. обучающегося	Показатели				Итоговый балл
		Теоретическая подготовка обучающегося: а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией	Практическая подготовка обучающегося: а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях.	Умения и навыки обучающегося		
				Учебно- коммуникатив ные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б) умение играть в команде.	Учебно- организационн ые умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) навыки игры в волейбол	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Информационные источники

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. -112 с.
2. Волейбол: Учебник для вузов. /Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с.
3. Ивойлов А.В. Техника, тактика и тренировка//Волейбол. - Минск: Высшая школа, 1972. – с. 65-154.
4. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Изучение спортивно-педагогической дисциплины на основе теории структурирования учебного материала: Учебно-методическое пособие. /Раздел волейбол. - С-Пб.: ГУФК, 2007. – с. 42-47.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. Ю.И. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – с. 278 – 284.