

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
/ Е. М. Бельтюкова



Подписан: Елена Михайловна  
Бельтюкова  
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ  
школа №448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга, CN=Елена  
Михайловна Бельтюкова,  
E=school448@edu-fm.spb.ru  
Основание: я подтверждаю этот  
документ своей удостоверяющей  
подписью  
Дата: 2023.10.09 18:45:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПРОВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет  
Срок освоения: 2 года

Разработчики:  
Дресвянкин Иван Вячеславович  
Педагог дополнительного образования  
Казиев Ислам Муратович  
Педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «PROВолейбол» (Далее Программа) соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

**Направленность Программы** – физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** дети среднего и старшего школьного возраста 11-15 лет. Комплектование группы осуществляется при условии отсутствия у учащегося медицинских противопоказаний для занятий. Специальных способностей и базовых знаний по отдельным учебным предметам не требуется. Прием на обучение по программе осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) учащихся на добровольной основе. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

**Актуальность программы:** Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Уровень освоения программы:** базовый

**Объем и сроки освоения программы:**

Программа разработана на 2 года обучения. Всего на освоение Программы отводится 144 часа

- 1 год обучения – 2 часа в неделю, 36 недель, всего 72 часа;
- 2 год обучения – 2 часа в неделю, 36 недель, всего 72 часа.

Перевод на 2-ой и следующий год обучения происходит после прохождения 1-го и последующего года обучения в полном объеме и сдачи контрольного тестирования.

**Цель программы:** Физическое и гармоническое развитие личности посредством овладения теоретическими знаниями и технико-тактическими приемами игры в волейбол.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- обучить техническим приемам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладеть навыками регулирования психического состояния.

*Воспитательные:*

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развить физические качества, укрепить здоровье, расширить функциональные возможности организма.

**Планируемые результаты освоения программы**

Задачи Программы решаются посредством проведения теоретических и практических занятий по тематике программы. Практические задания выполняются с помощью необходимого спортивного инвентаря. Предполагается, что по окончании обучения учащиеся должны демонстрировать сформированные умения и навыки при игре в волейбол, уметь применять их в практической деятельности.

***Предметные результаты:***

Ожидается, что в результате освоения материала программы учащиеся должны

- знать правила безопасного поведения во время занятий волейболом и соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- знать правила игры в волейбол и мини-волейбол, вносимые изменения в правила;
- знать основное содержание правил соревнований по волейболу, понимать жесты волейбольного судьи;
- уметь применять полученные знания на практике, действовать самостоятельно, восстанавливать дыхание после интенсивной тренировки, быстро чередовать напряжение мышц с их расслаблением как во время занятий, так и на соревнованиях;
- владеть навыками основ техники и тактики игры в волейбол, общей физической и специальной подготовки и групповых, командных и индивидуальных действий (подача, защита, нападающие удары, передача мяча, перемещения, стойки, прием мяча, блокирование), а также сдачи нормативов по физической и специальной, технической и тактической подготовке.

***Метапредметные результаты***

- Учебно-интеллектуальные умения
- иметь представление о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений;
- понимать пользу укрепления своего здоровья, закаливания своего организма и личной гигиены;
- сравнивать, анализировать, обобщать, устанавливать аналогии при выполнении развивающих упражнений;
- использовать знаково-символические средства представления информации при выполнении практических заданий
- Учебно-коммуникативные умения
- слушать и слышать педагога, запоминать информацию;
- сотрудничать с педагогом и сверстниками;
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- Учебно-организационные умения и навыки
- умение организовать свое рабочее место;
- навык соблюдения правил по технике безопасности в процессе деятельности;
- умение планировать, организовывать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение правильно распределять учебное время на выполнение заданий;

- умение четко выполнять упражнения.

### ***Личностные результаты***

#### *Организационно-волевые качества:*

- принятие и освоение социальной роли учащегося,
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- умение переносить предлагаемые нагрузки в течение занятия;
- активное побуждение к практическим действиям;
- устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом;
- контроль своих поступков.
- Ориентационные качества:

- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно, соответственно возрасту, судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении;

- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; формирование мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений;

- мотивация к работе на результат;

- доверие и способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- бережное отношение к материальным ценностям;

- Поведенческие качества:

- знание моральных норм и сформированных морально-этических суждений;

- умение оценивать свои поступки и действия других с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы;

- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в разных ситуациях; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- восприятие общих дел объединения как своих собственных;

- уважительное отношение к другим участникам учебного процесса;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

#### *Личностные УУД:*

Формировать представление о истории развития отечественного волейбола. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать готовность в любой ситуации, поступать в соответствии с правилами поведения. Мотивировать свои действия. Проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. Умение размышлять о воздействии волейбола на человека, его взаимосвязи с жизнью и другими видами спорта. Различать основные понятия. Соотносить поступок с моральной нормой.

#### *Регулятивные УУД:*

Оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»). Анализировать существующее разнообразие технических приемов игры. Оценивать собственные действия наряду с явлениями жизни.

Анализировать собственную работу: находить ошибки, устанавливать их причины. Анализировать собственную работу: соотносить план и совершенные операции, выделять этапы и оценивать меру освоения каждого. Выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения. Умение находить, систематизировать, преобразовывать информацию из разных источников, осуществлять поиск информации в сети Интернет.

#### *Познавательные УУД:*

Способность выбирать оптимальные технические приемы и способы их успешного осуществления в реальных игровых ситуациях. Находить и выделять необходимую информацию. Находить ассоциативные связи между различными видами спорта.

*Коммуникативные УУД:*

Развивать умения «слышать другого». Участвовать в групповых и командных взаимодействиях. Передавать свои впечатления в устной и письменной форме. Делиться впечатлениями о тренировочной и соревновательной деятельности со сверстниками и родителями. Умение выражать своё отношение к игровым комбинациям.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации ДОП.** Обучение по программе проходит в течение всего календарного года. В каникулярный период организуется учебный процесс по отдельному расписанию. Основная цель – оздоровление детей. Ребята участвуют в жизни детских, социальных, спортивных и оздоровительных мероприятиях, что позволяет решать задачи воспитания самостоятельности, ответственности, трудолюбия через ежедневное решение бытовых, социально-трудовых и коммуникативных проблем.

**Условия набора и формирования групп.**

Количество учащихся в группе:

- 1 год - не менее 15 человек;
- 2 год обучения - не менее 12 человек.

Возраст детей: 1-го года обучения 14-15 лет, 2-го года обучения – 15-16 лет.

В объединение принимаются, как девочки, так и мальчики:

- 1 год обучения – не менее 15 человек;
- 2 год обучения – не менее 12 человек;

Допускается формирование как разновозрастной группы, так и группы детей разного возраста.

В течение года в объединение могут быть приняты желающие, прошедшие собеседование при наличии свободных мест.

*Продолжительность образовательного процесса.*

*Формы организации деятельности.*

- фронтальная (работа со всеми учащимися на этапе изучения нового материала);
- в подгруппах (при отработке передач, при проведении эстафет, мини-соревнований);
- в парах (при отработке передач, бросков);
- индивидуальная (при отработке упражнений).

При реализации программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

*Формы проведения занятий:*

- беседы;
- объяснение;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- игры;
- мини-конкурсы;
- эстафеты;
- соревнования.

*Особенности образовательного процесса:* Все упражнения, составляющие учебно-тренировочный процесс, условно разделены на основные и вспомогательные. Основные - это упражнения по технике и тактике игры в волейбол, то есть специфические упражнения, составляющие сущность волейбола. Упражнения по технике совершенствуют тот или иной технический прием, упражнения по тактике способствуют обучению индивидуальным, групповым и командным действиям, принятым в волейболе. В учебной игре совершенствуются физические качества, технические приемы и тактические умения.

Вспомогательные упражнения способствуют овладению основными упражнениями и разносторонней подготовке учащихся. Они разделяются на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие - обеспечивают разностороннюю физическую подготовку. При их проведении используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики и подвижные игры. Специальные упражнения ускоряют и облегчают обучение техническим приемам и тактическим действиям в волейболе, овладение игровыми навыками. Они в свою очередь делятся на подготовительные (развитие специальных физических способностей) и подводящие (непосредственно направленное на овладение структурных технических приемов). Последние создают условия для правильного выполнения технического приема и исключают возникновение ряда ошибок, на исправление которых требуется много времени.

Ввиду физических нагрузок во время занятий делается перерыв со сменой рода занятий.

Уровень действий по овладению знаниями и навыками - репродуктивный, а уровень усвоения содержания - алгоритмический (по распознаванию).

Образовательный процесс в объединении строится на принципах единства гуманизации и демократизации, детоцентризма и индивидуализации, природосообразности и культуросообразности.

#### **Материально-техническое оснащение.**

1. Спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН.
2. Спортивная площадка, оборудованная в соответствии с требованиями СанПиН.
3. Спортивный инвентарь:
  - сетка волейбольная;
  - стойки волейбольные;
  - гимнастическая стенка;
  - гимнастические скамейки;
  - гимнастические маты;
  - волейбольные мячи;

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы волейбола; ПП и ТБ, Правила игры	1	1	0	Опрос, наблюдение
2	Общезфизическая подготовка	15	1	14	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная подготовка	10	1	9	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	15	1	14	Сдача контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	10	1	9	Сдача контрольных нормативов
6	Игровая подготовка	10	1	9	Участие в соревнованиях, товарищеских играх
7	Контрольные испытания	5	1	4	Сдача контрольных нормативов
8	Учебные игры и соревнования	6	1	5	Участие в соревнованиях, товарищеских играх
	<i>Итого:</i>	72	8	64	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы волейбола; ПП и ТБ, Правила игры	1	1	0	Опрос, наблюдение
2	Общефизическая подготовка	10	1	9	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная подготовка	10	1	9	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	15	1	14	Сдача контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	15	1	14	Сдача контрольных нормативов
6	Игровая подготовка	10	1	9	Участие в соревнованиях, товарищеских играх
7	Контрольные испытания	5	1	4	Сдача контрольных нормативов
8	Учебные игры и соревнования	6	1	5	Участие в соревнованиях, товарищеских играх
	<i>Итого:</i>	72	8	64	

УТВЕРЖДЕН  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Е. М. Бельтюкова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«ProВолейбол»  
на 2023-2024 учебный год

<b>Год обучения, группа</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год Группа 1-1	01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа (ак.ч.: 45 минут)
2 год Группа 2-2	01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа (ак.ч.: 45 минут)

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
««ПРОВОЛЕЙБОЛ»»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет  
1 год обучения  
Группы № 1-1

Разработчик:  
Дресвянкин Иван Вячеславович  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023 г.

**Рабочая программа 1 года обучения** к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Pro волейбол» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

Особенностью первого года обучения является ознакомление учащихся с основами игры волейбол, обучение базовым техническим элементам, обучение тактическим приемам ведения игры, адаптация к соревновательному процессу и участие в соревнованиях различного уровня обучающихся, показывающих высокие результаты.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

### **Задачи**

*обучающие:*

- освоить основные правила игры;
- освоить технические приемы игры;
- сформировать начальные навыки судейства;
- овладеть системой практических умений и навыков по организации самостоятельных занятий волейболом;
- уметь применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;

*развивающие:*

- развить основные физические качества и способности;
- расширить функциональные возможности организма;
- развить ловкость, быстроту реакции, силу, выносливость, координацию движений;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми движениями, с повышенной координационной сложностью;
- развить коммуникативные умения;
- развить волевые качества: целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, самообладание.

*воспитательные:*

- воспитать культуру поведения в спортивном коллективе;
- укрепить здоровье учащихся, содействовать правильному физическому развитию, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- способствовать подготовке разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов,;
- формировать стремление к получению качественного законченного результата;
- воспитать чувства коллективизма;
- формировать уверенность в собственных силах;
- формировать навыки организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формировать отношение между учащимися на основе дружбы, коллективизма, взаимопомощи;

### **Планируемые результаты**

*Предметные результаты*

К концу первого года обучения учащиеся *должны знать*

- правила техники безопасности;
- основные правила игры;
- основные технические и тактические приемы игры;

*должны уметь*

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять комплексы ОФП (общей физической подготовки);

- выполнять комплексы СФП (специальной физической подготовки);
- выполнять передачи мяча двумя руками сверху и снизу;
- выполнять нижнюю прямую подачу с 3-5 метров от сетки;
- соблюдать правила игры и правила техники безопасности;
- судить игру по упрощенным правилам;
- сравнивать свою технику выполнения элементов с идеалом, находить и исправлять

ошибки.

*должны*

- соблюдать правила игры и правила техники безопасности.

*Метапредметные результаты*

*Учебно-интеллектуальные умения и навыки*

• сравнивать, анализировать, обобщать, устанавливать аналогии при выполнении упражнений;

- применять элементы ИТ-компетенций.

*Учебно-коммуникативные умения и навыки*

- слушать и слышать педагога;
- адаптироваться на разных спортивных площадках и залах;
- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении поставленных задач;
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- отстаивать свою позицию;

*Учебно-организационные умения и навыки*

• самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать ее интересы;

- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль

своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- организовать свое рабочее место;
- соблюдать правила по технике безопасности в процессе деятельности;
- распределять учебное время.

*Личностные результаты*

*Организационно-волевые качества*

- уметь переносить предлагаемые нагрузки в течение занятия;
- активно побуждать себя к практическим действиям;
- контролировать свои поступки.

*Ориентационные качества*

- уметь видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- иметь доверие и способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей.

*Поведенческие качества*

• знать моральные нормы и применять их;

• уметь оценивать свои поступки и действия других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы;

- воспринимать общие дела объединения как свои собственные;
- иметь навыки здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие

*Теория:* знакомство с программой обучения, со структурой занятий. Обмен информацией и впечатлениями о летнем отдыхе. Инструктаж по технике безопасности.

### 2. Общая физическая подготовка

*Теория:* объяснение правильности выполнения упражнений.

*Практика:* развитие динамической силы мышц рук, общей выносливости, гибкости, скоростных способностей, координационных способностей, подвижные игры, упражнения с партнерами (в парах, тройках), упражнения на снарядах, упражнения, направленные на укрепление мышц спины и пресса, спортивные игры, развитие статической силы мышц верхнего плечевого пояса, статической силы мышц ног, статической силы мышц туловища, подвижные и спортивные игры.

### 3. Специальная физическая подготовка

*Теория:* рассказ о правильности выполнения упражнений.

*Практика:* развитие взрывной силы мышц ног, специальной гибкости, прыжковой выносливости, игровой выносливости, скоростной выносливости, скорости отдельных движений, скоростно – силовых способностей, скоростной выносливости, способности к дифференцированию усилий

### 4. Техническая подготовка

*Теория:* объяснение опорной модели техники, значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

*Практика:* передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками снизу, подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая), прием мяча после подачи двумя руками снизу, двумя руками сверху, нападающий удар (по ходу, по линии).

### 5. Тактическая подготовка

*Теория:* рассказ о системах игры в нападении и в защите.

*Практика:* индивидуальные тактические действия в нападении, индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в нападении, групповые тактические действия в защите, система игры в защите «Углом вперед».

### 6. Игровая подготовка

*Теория:* волейбольная терминология.

*Практика:* комбинации при игре в нападении, игра в волейбол 2 на 2, игра в волейбол 3 на 3

### 7. Контрольные испытания

*Теория:* объяснение выполнения упражнений.

*Практика:* контрольные испытания по физической подготовке, контрольные испытания по технической подготовке.

### 8. Учебные игры и соревнования

*Теория:* рассказ о правилах играх, судейской терминологии. Жесты судьи

*Практика:* учебные игры, участие в первенстве школы по волейболу, в районных и городских соревнованиях (согласно планов района и города)

УТВЕРЖДЕН  
 Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
 Директор ГБОУ школа №448  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 \_\_\_\_\_ / Е. М. Бельтюкова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеразвивающей программы  
 «PROВолейбол»  
 на 2023-2024 учебный год  
 для группы 1-1  
 Возраст учащихся 11-14 лет  
 Педагога: Дресвянкина Ивана Вячеславовича  
 1 год обучения

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место провед ения	Форма контроля
	План	Факт					
1	01.09. 2023		Теория	1	Техника безопасности, правила поведения, организация работы объединения  Рассказ о здоровом образе жизни, о правилах выполнения упражнений. Развитие статической силы мышц ног	с/з 2	Беседа
2	05.09. 2023		Практика	1	Развитие статической силы мышц ног	с/з 2	Наблюдение
3	08.09. 2023		Практика	1	Развитие статической силы мышц ног	с/з 2	Наблюдение
4	12.09. 2023		Практика	1	Упражнения на снарядах	с/з 2	Наблюдение
5	15.09. 2023		Практика	1	Упражнения на снарядах	с/з 2	Наблюдение
6	19.09. 2023		Практика	1	Упражнения, направленные на укрепление опорно – двигательного аппарата	с/з 2	Наблюдение
7	22.09. 2023		Практика	1	Упражнения, направленные на укрепление опорно –	с/з 2	Наблюдение

					двигательного аппарата		
8	26.09.2023		Практика	1	Развитие выносливости общей	с/з 2	Наблюдение
9	29.09.2023		Практика	1	Развитие выносливости общей	с/з 2	Наблюдение
10	03.10.2023		Практика	1	Развитие выносливости общей Рассказ о специальных физических качествах, необходимых для игры в волейбол	с/з 2	Наблюдение
11	06.10.2023		Практика	1	Развитие выносливости общей Рассказ о специальных физических качествах, необходимых для игры в волейбол	с/з 2	Наблюдение
12	10.10.2023		Практика	1	Развитие гибкости специальной	с/з 2	Наблюдение
13	13.10.2023		Практика	1	Развитие гибкости специальной	с/з 2	Наблюдение
14	17.10.2023		Практика	1	Развитие взрывной силы мышц ног	с/з 2	Наблюдение
15	20.10.2023		Практика	1	Развитие взрывной силы мышц ног	с/з 2	Наблюдение
16	24.10.2023		Практика	1	Развитие взрывной силы мышц рук	с/з 2	Наблюдение
17	27.10.2023		Практика	1	Развитие взрывной силы мышц рук	с/з 2	Наблюдение
18	31.10.2023		Практика	1	Развитие прыжковой выносливости	с/з 2	Наблюдение
19	03.11.		Практика	1	Развитие прыжковой	с/з 2	Наблюдение

	2023				выносливости		
20	07.11.2023		Практика	1	Развитие игровой выносливости Опорная модель техники, основные ошибки при выполнении технических приемов игры	с/з 2	Наблюдение
21	10.11.2023		Практика	1	Развитие игровой выносливости Опорная модель техники, основные ошибки при выполнении технических приемов игры	с/з 2	Наблюдение
22	14.11.2023		Практика	1	Передача мяча двумя руками снизу	с/з 2	Игра
23	17.11.2023		Практика	1	Передача мяча двумя руками снизу	с/з 2	Игра
24	21.11.2023		Практика	1	Передача мяча двумя руками сверху	с/з 2	Игра
25	24.11.2023		Практика	1	Передача мяча двумя руками сверху	с/з 2	Игра
26	28.11.2023		Практика	1	Блокирование (одиночное, групповое)	с/з 2	Игра
27	01.12.2023		Практика	1	Блокирование (одиночное, групповое)	с/з 2	Игра
28	05.12.2023		Практика	1	Подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая)	с/з 2	Игра
29	08.12.2023		Практика	1	Подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая)	с/з 2	Игра
30	12.12.2023		Практика	1	Прием мяча после подачи двумя руками снизу, двумя руками сверху	с/з 2	Игра

31	15.12.2023		Практика	1	Прием мяча после подачи двумя руками снизу, двумя руками сверху	с/з 2	Игра
32	19.12.2023		Практика	1	Нападающий удар (по ходу, по линии, обманный нападающий удар)	с/з 2	Игра
33	22.12.2023		Практика	1	Нападающий удар (по ходу, по линии, обманный нападающий удар)	с/з 2	Игра
34	26.12.2023		Практика	1	Прием мяча после нападающего удара двумя руками снизу	с/з 2	Игра
35	29.12.2023		Практика	1	Прием мяча после нападающего удара двумя руками снизу	с/з 2	Игра
36	09.01.2024		Теория	1	Рассказ о комбинациях при игре в нападении, о системах игры в защите.	с/з 2	Беседа
37	12.01.2024		Теория	1	Рассказ о комбинациях при игре в нападении, о системах игры в защите.	с/з 2	Беседа
38	16.01.2024		Теория	1	Рассказ о комбинациях при игре в нападении, о системах игры в защите.	с/з 2	Беседа
39	19.01.2024		Практика	1	Система игры в нападении со второй передачи связующего игрока на передней линии	с/з 2	Игра
40	23.01.2024		Практика	1	Система игры в нападении со второй передачи связующего игрока на передней линии	с/з 2	Игра
41	26.01.2024		Практика	1	Комбинации при игре в нападении	с/з 2	Игра
42	30.01.2024		Практика	1	Комбинации при игре в нападении	с/з 2	Игра
43	02.02.2024		Практика	1	Тактика подачи мяча	с/з 2	Игра

44	06.02. 2024		Практика	1	Тактика подачи мяча	с/з 2	Игра
45	09.02. 2024		Практика	1	Комбинации при игре в нападении	с/з 2	Игра
46	13.02. 2024		Практика	1	Комбинации при игре в нападении	с/з 2	Игра
47	16.02. 2024		Практика	1	Тактика подачи мяча	с/з 2	Игра
48	20.02. 2024		Практика	1	Тактика подачи мяча	с/з 2	Игра
49	27.02. 2024		Практика	1	Спортивные игры	с/з 2	Мини-соревнование
50	01.03. 2024		Практика	1	Тактика подачи мяча	с/з 2	Игра
51	05.03. 2024		Практика	1	Система игры в защите «Углом вперед»	с/з 2	Игра
52	12.03. 2024		Практика	1	Система игры в защите «Углом вперед»	с/з 2	Игра
53	15.03. 2024		Практика	1	Система игры в защите «Углом вперед» Волейбольная терминология	с/з 2	Игра
54	19.03. 2024		Практика	1	Система игры в защите «Углом вперед» Волейбольная терминология	с/з 2	Игра
55	22.03. 2024		Практика	1	Эстафеты	с/з 2	Эстафета
56	26.03. 2024		Практика	1	Эстафеты	с/з 2	Эстафета
57	29.03. 2024		Практика	1	Подвижные игры	с/з 2	Мини-соревнование

58	02.04. 2024		Практика	1	Подвижные игры	с/з 2	Мини-соревнование
59	05.04. 2024		Практика	1	Подвижные игры	с/з 2	Мини-соревнование
60	09.04. 2024		Практика	1	Подвижные игры	с/з 2	Мини-соревнование
61	12.04. 2024		Практика	1	Спортивные игры Объяснение правил выполнения упражнений	с/з 2	Мини-соревнование
62	16.04. 2024		Практика	1	Спортивные игры Объяснение правил выполнения упражнений	с/з 2	Мини-соревнование
63	19.04. 2024		Практика	1	Контрольные испытания по физической подготовке	с/з 2	Тестирование
64	23.04. 2024		Практика	1	Контрольные испытания по физической подготовке	с/з 2	Тестирование
65	26.04. 2024		Практика	1	Контрольные испытания по физической подготовке	с/з 2	Тестирование
66	30.04. 2024		Практика	1	Контрольные испытания по физической подготовке	с/з 2	Тестирование
67	03.05. 2024		Практика	1	Учебная игра	с/з 2	Игра
68	07.05. 2024		Практика	1	Учебная игра	с/з 2	Игра
69	10.05. 2024		Практика	1	Учебная игра	с/з 2	Игра
70	14.05. 2024		Практика	1	Учебная игра	с/з 2	Игра

71	17.05. 2024		Практика	1	Участие в первенстве школы по волейболу	с/з 2	Игра
72	21.05. 2024		Практика	1	Участие в первенстве школы по волейболу	с/з 2	Игра

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ПРОВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 14-16 лет  
2 год обучения  
Группы № 2-2

Разработчик:  
Гюльмалиева Гюльшан Гюльсаф кызы  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023 г.

**Рабочая программа 2 года обучения** к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Pro волейбол» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

Особенностью второго года обучения является обучение техническим элементам, обучение тактическим приемам ведения игры, адаптация к соревновательному процессу.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- Научить составлять комплексы упражнений, способствующие развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей;
- Обучить основным техническим элементам игры волейбол;
- Формировать умение судить игру.

#### *Развивающие:*

- Формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся.
- Развивать способность действовать по определённому плану
- Прививать трудовые навыки по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

#### *Воспитательные*

- Формировать у обучающихся умение добиваться намеченной цели;
- Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Воспитывать организаторские навыки и умение действовать в коллективе.

### **Планируемые результаты освоения программы на втором году обучения**

#### *Личностные:*

- Формирование умения добиваться намеченной цели;
- Развитие чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Формирование организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

#### *Метапредметные:*

- Формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся.
- Развитие способности действовать по определённому плану;
- Привитие трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

#### *Предметные:*

- Умение составлять комплексы упражнений, способствующие развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей.
- Знание основных технических элементов игры волейбол.
- Формирование умения судить игру.

### **Содержание учебного плана**

#### **1. Вводное занятие**

*Теория:* знакомство с программой обучения, со структурой занятий. Обмен информацией и впечатлениями о летнем отдыхе. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Общая физическая подготовка**

*Теория:* рассказ о здоровом образе жизни, о правилах выполнения упражнений.

*Практика:* развитие статической силы мышц ног, упражнения на снарядах, упражнения, направленные на укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие общей выносливости.

#### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* рассказ о специальных физических качествах, необходимых для игры в волейбол

*Практика:* развитие специальной гибкости, взрывной силы мышц ног, взрывной силы мышц рук, прыжковой выносливости, игровой выносливости

#### **4. Техническая подготовка**

*Теория:* опорная модель техники, основные ошибки при выполнении технических приемов игры

*Практика:* передача мяча двумя руками снизу, передача мяча двумя руками сверху, блокирование (одиночное, групповое), подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая), прием мяча после подачи двумя руками снизу, двумя руками сверху, нападающий удар (по ходу, по линии, обманный нападающий удар), прием мяча после нападающего удара двумя руками снизу.

#### **5. Тактическая подготовка**

*Теория:* рассказ о комбинациях при игре в нападении, о системах игры в защите.

*Практика:* система игры в нападении со второй передачи связующего игрока на передней линии, комбинации при игре в нападении, тактика подачи мяча, система игры в защите «Углом вперед».

#### **6. Игровая подготовка**

*Теория:* волейбольная терминология.

*Практика:* эстафеты, подвижные игры, спортивные игры.

#### **7. Контрольные испытания**

*Теория:* объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика:* контрольные испытания по физической подготовке, контрольные испытания по технической подготовке.

#### **8. Учебные игры и соревнования**

*Теория:* рассказ о правилах игр, судейской терминологии. Жесты судьи.

*Практика:* учебные игры, участие в первенстве школы по волейболу.

УТВЕРЖДЕН  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директор ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
/ Е. М. Бельтюкова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«PROВолейбол»  
на 2023-2024 учебный год  
для группы 2-2  
Возраст учащихся 14-16 лет  
Педагога: Казиева Ислама Муратовича  
2 год обучения

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Мест о пров еден ия	Форма контроля
	План	Факт					
1	01.09. 2023		Теория	1	Техника безопасности, правила поведения, организация работы объединения  Рассказ о здоровом образе жизни, о правилах выполнения упражнений. Развитие статической силы мышц ног	с/з 2	Беседа
2	05.09. 2023		Практика	1	Развитие статической силы мышц ног	с/з 2	Наблюдение
3	08.09. 2023		Практика	1	Развитие статической силы мышц ног	с/з 2	Наблюдение
4	12.09. 2023		Практика	1	Упражнения на снарядах	с/з 2	Наблюдение
5	15.09. 2023		Практика	1	Упражнения на снарядах	с/з 2	Наблюдение
6	19.09. 2023		Практика	1	Упражнения, направленные на укрепление опорно – двигательного аппарата	с/з 2	Наблюдение
7	22.09. 2023		Практика	1	Упражнения, направленные на укрепление опорно –	с/з 2	Наблюдение

					двигательного аппарата		
8	26.09.2023		Практика	1	Развитие общей выносливости	с/з 2	Наблюдение
9	29.09.2023		Практика	1	Развитие общей выносливости	с/з 2	Наблюдение
10	03.10.2023		Практика	1	Развитие общей выносливости Рассказ о специальных физических качествах, необходимых для игры в волейбол	с/з 2	Наблюдение
11	06.10.2023		Практика	1	Развитие общей выносливости Рассказ о специальных физических качествах, необходимых для игры в волейбол	с/з 2	Наблюдение
12	10.10.2023		Практика	1	Развитие специальной гибкости	с/з 2	Наблюдение
13	13.10.2023		Практика	1	Развитие специальной гибкости	с/з 2	Наблюдение
14	17.10.2023		Практика	1	Развитие взрывной силы мышц ног	с/з 2	Наблюдение
15	20.10.2023		Практика	1	Развитие взрывной силы мышц ног	с/з 2	Наблюдение
16	24.10.2023		Практика	1	Развитие взрывной силы мышц рук	с/з 2	Наблюдение
17	27.10.2023		Практика	1	Развитие взрывной силы мышц рук	с/з 2	Наблюдение
18	31.10.2023		Практика	1	Развитие прыжковой выносливости	с/з 2	Наблюдение
19	03.11.2023		Практика	1	Развитие прыжковой выносливости	с/з 2	Наблюдение

20	07.11.2023		Практика	1	Развитие игровой выносливости Опорная модель техники, основные ошибки при выполнении технических приемов игры	с/з 2	Наблюдение
21	10.11.2023		Практика	1	Развитие игровой выносливости Опорная модель техники, основные ошибки при выполнении технических приемов игры	с/з 2	Наблюдение
22	14.11.2023		Практика	1	Передача мяча двумя руками снизу	с/з 2	Игра
23	17.11.2023		Практика	1	Передача мяча двумя руками снизу	с/з 2	Игра
24	21.11.2023		Практика	1	Передача мяча двумя руками сверху	с/з 2	Игра
25	24.11.2023		Практика	1	Передача мяча двумя руками сверху	с/з 2	Игра
26	28.11.2023		Практика	1	Блокирование (одиночное, групповое)	с/з 2	Игра
27	01.12.2023		Практика	1	Блокирование (одиночное, групповое)	с/з 2	Игра
28	05.12.2023		Практика	1	Подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая)	с/з 2	Игра
29	08.12.2023		Практика	1	Подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая)	с/з 2	Игра
30	12.12.2023		Практика	1	Прием мяча после подачи двумя руками снизу, двумя руками сверху	с/з 2	Игра
31	15.12.2023		Практика	1	Прием мяча после подачи двумя руками снизу, двумя руками сверху	с/з 2	Игра
32	19.12.2023		Практика	1	Нападающий удар (по ходу, по линии, обманный нападающий удар)	с/з 2	Игра

33	22.12.2023		Практика	1	Нападающий удар (по ходу, по линии, обманный нападающий удар)	с/з 2	Игра
34	26.12.2023		Практика	1	Прием мяча после нападающего удара двумя руками снизу	с/з 2	Игра
35	29.12.2023		Практика	1	Прием мяча после нападающего удара двумя руками снизу	с/з 2	Игра
36	09.01.2024		Теория	1	Рассказ о комбинациях при игре в нападении, о системах игры в защите.	с/з 2	Беседа
37	12.01.2024		Теория	1	Рассказ о комбинациях при игре в нападении, о системах игры в защите.	с/з 2	Беседа
38	16.01.2024		Теория	1	Рассказ о комбинациях при игре в нападении, о системах игры в защите.	с/з 2	Беседа
39	19.01.2024		Практика	1	Система игры в нападении со второй передачи связующего игрока на передней линии	с/з 2	Игра
40	23.01.2024		Практика	1	Система игры в нападении со второй передачи связующего игрока на передней линии	с/з 2	Игра
41	26.01.2024		Практика	1	Комбинации при игре в нападении	с/з 2	Игра
42	30.01.2024		Практика	1	Комбинации при игре в нападении	с/з 2	Игра
43	02.02.2024		Практика	1	Тактика подачи мяча	с/з 2	Игра
44	06.02.2024		Практика	1	Тактика подачи мяча	с/з 2	Игра
45	09.02.2024		Практика	1	Комбинации при игре в нападении	с/з 2	Игра
46	13.02.2024		Практика	1	Комбинации при игре в нападении	с/з 2	Игра
47	16.02.		Практика	1	Тактика подачи мяча	с/з 2	Игра

	2024						
48	20.02. 2024		Практика	1	Тактика подачи мяча	с/з 2	Игра
49	27.02. 2024		Практика	1	Спортивные игры	с/з 2	Мини-соревнование
50	01.03. 2024		Практика	1	Тактика подачи мяча	с/з 2	Игра
51	05.03. 2024		Практика	1	Система игры в защите «Углом вперед»	с/з 2	Игра
52	12.03. 2024		Практика	1	Система игры в защите «Углом вперед»	с/з 2	Игра
53	15.03. 2024		Практика	1	Система игры в защите «Углом вперед» Волейбольная терминология	с/з 2	Игра
54	19.03. 2024		Практика	1	Система игры в защите «Углом вперед» Волейбольная терминология	с/з 2	Игра
55	22.03. 2024		Практика	1	Эстафеты	с/з 2	Эстафета
56	26.03. 2024		Практика	1	Эстафеты	с/з 2	Эстафета
57	29.03. 2024		Практика	1	Подвижные игры	с/з 2	Мини-соревнование
58	02.04. 2024		Практика	1	Подвижные игры	с/з 2	Мини-соревнование
59	05.04. 2024		Практика	1	Подвижные игры	с/з 2	Мини-соревнование
60	09.04. 2024		Практика	1	Подвижные игры	с/з 2	Мини-соревнование
61	12.04. 2024		Практика	1	Спортивные игры Объяснение правил выполнения упражнений	с/з 2	Мини-соревнование

62	16.04. 2024		Практика	1	Спортивные игры Объяснение правил выполнения упражнений	с/з 2	Мини- соревнование
63	19.04. 2024		Практика	1	Контрольные испытания по физической подготовке	с/з 2	Тестирование
64	23.04. 2024		Практика	1	Контрольные испытания по физической подготовке	с/з 2	Тестирование
65	26.04. 2024		Практика	1	Контрольные испытания по физической подготовке	с/з 2	Тестирование
66	30.04. 2024		Практика	1	Контрольные испытания по физической подготовке	с/з 2	Тестирование
67	03.05. 2024		Практика	1	Учебная игра	с/з 2	Игра
68	07.05. 2024		Практика	1	Учебная игра	с/з 2	Игра
69	10.05. 2024		Практика	1	Учебная игра	с/з 2	Игра
70	14.05. 2024		Практика	1	Учебная игра	с/з 2	Игра
71	17.05. 2024		Практика	1	Участие в первенстве школы по волейболу	с/з 2	Игра
72	21.05. 2024		Практика	1	Участие в первенстве школы по волейболу	с/з 2	Игра

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ И МАТЕРИАЛЫ

В результате освоения программы:

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- владеть игровыми ситуациями на площадке;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь владеть техникой и тактикой игры во время игровых ситуаций на площадке.

*Обучающийся должен знать:*

- значение правильного режима дня спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно руководителем спортивной секции, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Основными критериями оценки групп по волейболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими 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.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

*Личностные* - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

*Метапредметные* - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

*Предметные* - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## Комплект контрольно-оценочных средств для оценки результатов освоения программы

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по волейболу и учебного плана. Является частью ОП дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «PROВолейбол».

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам

Раздел	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Итоговая аттестация
Теоретическая подготовка	Посещаемость успеваемость	закрепление полученных теоретич. знаний в ходе практич. подготовки	Тесты
Общая физическая подготовка	Посещаемость успеваемость	Нормативы Тесты	Нормативы Тестовые задания
Специальная физическая подготовка	Посещаемость успеваемость	Нормативы Тесты	Нормативы Тестовые задания
Технико-тактическая подготовка	Овладение приемами	Тестовые упражнения	Тестовые задания
Интегральная подготовка	Овладение приемами	Тестовые упражнения	Тестовые задания
Участие в соревнованиях	во внутришкольных соревнованиях	Районные соревнования	В сборной команде школы, городские соревнования

*Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки*

1. Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольных нормативов по общей

физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1) Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2) Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

3) Для оценки прыгучести следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте— поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

4) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

5) Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных

способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

## 2. Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1) Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2) Техничко-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

3) Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

## Нормативы по технической подготовке

№	Контрольные испытания	2 год
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5
2	Подача на точность верхняя прямая по зонам - в прыжке	3

3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5( 2-й год с низкой передачи)	3
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4

## 2. Нормативы по общей физической подготовке:

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: 5 заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4) Прыжок в высоту с места - описание выше. Оценка уровня физических способностей и подготовленности волейболистов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

## 4. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один

из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольнопереводные нормативы по ОФП.

Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет» / «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Результаты промежуточного и итогового контроля фиксируются в «Карте оценки результативности освоения программы»

Параметры	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности	Характеристика высокого уровня результативности	Общая оценка		
				уровня результативности		
				н	с	в
Опыт	Информация		Информация	7-	18	26-35

освоения теоретической информации	не освоена					освоена полностью в соответствии с задачами	17	-25	
Опыт практической деятельности	Способы деятельности не освоены					Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт эмоционально-ценностных отношений	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений					Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося	7-17	18-25	26-35
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной имитационной деятельности					Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности	7-17	18-25	26-35
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)					Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся – учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения	7-17	18-25	26-35
Осознание ребенком актуальных достижений	Актуальные достижения учащегося не осознаны и не сформулированы					Актуальные достижения учащегося осознаны и сформулированы	7-17	18-25	26-35
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы					Стремления ученика к дальнейшему	7-17	18-25	26-35

	отсутствуют					совершенствова нию в данной области( у ученика активированы познавательные интересы и потребности)			
--	-------------	--	--	--	--	---	--	--	--

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005;
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003;
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК;
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва;
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003;
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006;
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007;
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991;
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод;
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва;
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт»;
12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения».

### Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003;
2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт».

### Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.volley.ru/pages/25/>
2. <http://www.volley.ru/pages/497/>
3. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
4. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>