

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 города Ершова Саратовской
области»

<p>Принята на Заседании педагогического совета МОУ «СОШ №3 г.Ершова Саратовской области» Протокол № 13 от 19.04.2023</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ №3 г.Ершова Саратовской области» А.В.Широкова Приказ № 140 от 24.04.2023</p>
--	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся 10-17 лет (девочки)
Срок реализации -1 год

Автор- составитель
Костяшкина Юлия Александровна
педагог дополнительного образования

Ершов, 2023г

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» МОУ «СОШ №3 г. Ершова Саратовской области» разработана в рамках **физкультурно- спортивной направленности в соответствии с**

- «Закон об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. №629
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ № 3 г. Ершова Саратовской области»

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от

возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков.

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

Актуальность программы

Именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрена возможность выделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Кроме этого, по ходу реализации предполагается информация в интернете, просмотр видеоматериала, использование электронных (дистанционных) технологий.

Педагогическая целесообразность.

Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие у подрастающего поколения духовности, нравственности, патриотизма.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она является модифицированной, позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры». Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп. Содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся. Программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) подготовки реализации задач. В программу включен раздел «Наставничество», его форма - «обучающийся-обучающийся» способствует достижению лучших образовательных результатов; помогает развитию коммуникационных, творческих, лидерских навыков, обмену знаниями и умениями для достижения целей, адаптации к новым условиям обучения.

Адресат программы, возрастные особенности.

Данная программа рассчитана на группы, состоящие из девочек. В группу 1 года обучения зачисляются дети в возрасте 10-17 лет при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося и на основе письменного заявления родителей.

Возрастные особенности детей 10-17 лет.

В этом возрасте уже достигнуты уровни физической подготовленности и развития, а потому в связи с этим, появилась возможность тонко анализировать мышечные ощущения и механизмы центральной нервной регуляции, при этом наблюдаются значительные отставания у них в физиологической зрелости внутренних органов. У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 11 - 13 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

Программа «Волейбол» составлена в соответствии с психолого-педагогическими особенностями.

Срок реализации программы.

Данная программа рассчитана на 1 учебный год.

Режим занятий.

Занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность академического часа - 45 минут (4 часов в неделю –144 часа в год).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- развить координацию движений и основные физические качества.

- способствовать повышению работоспособности учащихся,
Развивающие:
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
Воспитательные:
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности

1.3. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» обучающиеся получают следующие результаты:

Личностные:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой

Метапредметные:

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные:

предполагается, что обучающиеся будут знать, как:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.4. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Прак тика	

I. Вводная часть - 10 часов					
1	Вводное занятие «История развития волейбола». Инструктаж Т/б.	10	1	9	Анкетирование/онлайн-анкетирование
II раздел. ОФП - 37 часов					
1	ОФП с инвентарем индивидуально	17	3	14	Нормативы/онлайн-нормативы
2	ОФП с инвентарем с партнером	20	5	15	Нормативы/онлайн-нормативы
III. Раздел. СФП- 20 часов					
1	Развитие специальных физических качеств	20	5	15	Игра / интерактивная игра
I IV.Раздел. Техническая подготовка. - 32 часов					
1	Освоение техники приемов и передач мяча	10	1	10	Контрольные упражнения / онлайн-контрольные упражнения
2	Освоение техники подачи мяча и приема подач	12	2	10	Контрольные упражнения/онлайн-контрольные упражнения
3	Освоение техники прямого нападающего удара	10	1	9	Контрольные упражнения/онлайн-контрольные упражнения
V.Раздел. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия - 20 часов					
1	Овладение тактикой игры в нападении	10	1	9	Игра/интерактивная игра
2	Овладение тактикой игры в защите	10	1	9	Игра/интерактивная игра
VI. Раздел. Интегральная подготовка – 15 часов					
1	Овладение игрой	10	1	9	Соревнование/онлайн-соревнование
2	Развитие психомоторных способностей	5	2	3	Игра с заданиями/

					интерактивная игра с заданиями
VII. Раздел. Участие в соревнованиях, судейская практика – 10 часов					
1	Овладение организаторскими способностями	10	2	8	Учебно-тренировочные игры, соревнования/ онлайн-занятия
Всего 144 часа					

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

I. **Вводная часть.** «История развития волейбола». Инструктаж Т/б.».
(Теоретическое занятие. (Очно/дистанционно) Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим. История развития волейбола. Общие основы волейбола. Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола. Правила игры в волейбол.

Практические занятия. Анкетирование.

II. Раздел. ОФП

Тема. Упражнения с различным инвентарем.

Теория. (Очно/дистанционно) **Практические занятия.** Упражнения с различным инвентарем индивидуально и с партнерами на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).

III. Раздел. СФП.

Тема. Развитие специальных физических качеств.

Теория (Очно/дистанционно)

Практические занятия. Упражнения на развитие специальных физических качеств.

IV. Раздел. Техническая подготовка.

Тема. Освоение техники приемов и передач мяча.

Теория (Очно/дистанционно) **Практические занятия.** Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте

Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

Тема. Освоение техники подачи мяча и приема подач.

Теория (Очно/дистанционно) **Практические занятия.** Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой

линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.

Тема. Освоение техники прямого нападающего удара.

Теория (Очно/дистанционно) **Практические занятия.** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3 .

V.Раздел. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия.

Тема. Овладение тактикой игры в нападении.

Теоретические занятия. (Очно/дистанционно) Комбинации «волна», «взлет», «эшелон», «крест».

Практические занятия. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

Тема. Овладение тактикой игры в защите.

Теоретические занятия. (Очно/дистанционно) Что такое «защита углом»

Практические занятия. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

VI.Раздел. Интегральная подготовка .

Тема. Овладение игрой.

Теория(Очно/дистанционно) Практические занятия. Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.

Тема. Развитие психомоторных способностей.

Теория (Очно/дистанционно) **Практические занятия.** Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

VII.Раздел. Участие в соревнованиях, судейская практика.

Тема. Овладение организаторскими способностями.

Теоретические занятия. (Очно/дистанционно) Заполнение протоколов соревнований, жеребьевка, правила игры.

Практические занятия. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

1.5. Формы аттестации/контроля, их периодичность.

За период обучения по программе обучающиеся получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели используются следующие **формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** открытые занятия для родителей, педагогов и обучающихся, товарищеские встречи, районные турниры, областные соревнования.

Предметные результаты:

- по этапам обучения (входящий, промежуточный, итоговый);
- по частоте процедур (периодический, систематический);

- по организационным формам (индивидуальный, групповой).

Очень важен технологический мониторинг, в котором основное:

- постановка целей, максимальное уточнение, с ориентацией на достижение результатов;

- оценка текущих результатов, коррекция обучения, направленная на достижение поставленных целей;

- заключительная оценка результатов.

Метапредметные и личностные результаты: используется метод педагогического наблюдения.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».

2.1. Методическое обеспечение.

Обучение проводится и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное их использование материалов.

Программа предназначена для обучения детей волейболу, укреплению здоровья и физического развития.

Программа состоит из 7 разделов, каждый из которых нацелен на решение определённых задач.

- 1. Вводная часть** ознакомление с историей волейбола, правилами техники безопасности во время занятий.
- 2. Раздел «ОФП»** предполагает всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- 3. Раздел «СФП»** развитие специальных физических качеств, необходимых волейболисту для успешной реализации технико-тактических действий.
- 4. Раздел «Техническая подготовка»** обеспечивает освоение спортсменом правильной техники игровых элементов (приема мяча, подачи мяча, нападающего удара).
- 5. Раздел «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия»** обеспечивает освоение спортсменом тактики игры в защите и нападении, развивает у спортсменов стрессоустойчивость и целеустремленность.
- 6. Раздел «Интегральная подготовка»** обеспечивает слаженность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовки волейболиста.

7. Раздел «Участие в соревнованиях, судейская практика» обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсменов на соревнованиях.

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

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

Формы проведения занятий – это беседа, практикум, занятие-игра, соревнования, контрольно-учётные, учебно-тренирующие и др.

При реализации программы используются различные **методы** обучения: словесный, наглядный, практический, повторный, соревновательный и т.д.

Методы по преимущественному источнику получения знаний:

- **словесный:** объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок);
- **наглядный:** показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении технико-тактических упражнений;
- **практический:** упражнения, направленные на освоение техники волейбола и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка;

Для решения образовательных задач используются разнообразные **приёмы и педагогические технологии** обучения.

- Приёмы обучения обучающихся - это создание ситуации успеха, использование дифференцированного и индивидуального подходов, возможность поделиться своими достижениями и успехами, возможность каждого обучающегося видеть своё движение вперёд, педагогическое сотрудничество и др.
- **Приёмы обучения:** беседа, конкурс, экскурсия, (беседа, просмотр и анализ учебных кинофильмов видеозаписей, просмотр и обсуждение соревнований), фестиваль, презентации демонстрация, работа в дистанционной оболочке в сервисах: Zoom.

Педагогические технологии, используемые в представлении программного материала:

№	Наименование технологии, методик	Характеристика технологий в рамках образовательной программы
---	----------------------------------	--

1	Технология группового обучения	С помощью групповой технологии учебная группа, поделённая на подгруппы решает и выполняет конкретные задачи таким образом, что виден вклад каждого обучающегося.
2	Игровая технология	Обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность обучения по программе. У обучающихся формируются способности анализировать, исследовать, систематизировать свои знания, обосновывать собственную точку зрения генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности.
3	Здоровьесберегающая технология	Благодаря этим технологиям обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они способствуют активному участию самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребёнка, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье своих товарищей.
4	Электронные (дистанционные) технологии	С помощью этих процессов происходит подготовка и передача информации обучающемуся, через компьютер (дистанционно)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий: спортивная площадка, спортивный зал.

волейбольные мячи на каждого обучающегося;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;

гимнастические маты;

гантелей;

футбольных, баскетбольных и теннисных мячей;

гимнастические скамейки – 5-7 штук; гимнастическая стенка – 4 пролета.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются: мультимедийные проекторы, экраны, ноутбуки с выходом в Интернет, образовательная программа, методическая литература;

- -сайт «МОУ СОШ № 3 г. Ершов» <https://school-ershov.eduobr.ru/>
- -e-mail: ershovschool3@yandex.ru
- тематический материал периодической печати;
- дидактические материалы: разработки по темам;
- карточки с подбором специальных упражнений по изучаемой теме;

Электронные образовательные ресурсы

1.Видеоматериал: <https://youtu.be/S98wO9zcn8> ;

<https://youtu.be/m0UoYqdcX3M>

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

Дидактические материалы

- **Тесты:** «История развития волейбола», «Техника нападающего удара», «Тактические действия в защите», «Тактические действия в нападении».
- **Кейсы:** слайды, плакаты, кинофильмы, видеофильмы, учебники и другие средства.
- **Тренинги:** «Веду ли я ЗОЖ»
- Автоматизированные системы тестирования знаний (ЦОРы).
- Видеозаписи сюжетов на различные темы и проблемные ситуации, компьютерные (анимационные) демонстрации;

Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования имеющим высшее педагогическое образование и соответствующую программе подготовку.

**2.3.Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Беседа Групповая Неаудиторная /дистанционная	10	Вводное занятие «История развития волейбола» Инструктаж Т/б. Упражнения ОФП с различным инвентарем.	Большой спортивный зал/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Анкетирование, контрольные упражнения (Очно/дистанционно)
2.				Групповая Неаудиторная /дистанционная	37 5	Упражнения ОФП с различным инвентарем. Развитие специальных физических качеств.	Большой спортивный зал/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тестирования (Очно/дистанционно)
3.				Групповая, комбинированная, просмотр видеоматериалов Неаудиторная /дистанционная	15 1	Развитие специальных физических качеств. Освоение техники приемов и передач мяча.	Большой спортивный зал/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Нормативы (Очно/дистанционно)
4.				Групповая, занятие-	9	Освоение техники приемов и передач	Большой спортивный зал/	Игра (Очно/дистанционно)

				игра, комбинированная, просмотр видеоматериалов Неаудиторная /дистанционная		мяча. Освоение техники подачи мяча и приема мяча.	https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	
5.				комбинированная, просмотр видеоматериалов Неаудиторная /дистанционная	12	Освоение техники подачи мяча и приема мяча. Освоение техники прямого нападающего удара.	Большой спортивный зал/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольные упражнения (Очно/дистанционно)
6.				Групповая, комбинированная Неаудиторная /дистанционная	10	Освоение техники прямого нападающего удара.	Большой спортивный зал/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольные упражнения (Очно/дистанционно)
7.				Групповая, наблюдение, просмотр видеоматериалов Неаудиторная /дистанционная	10	Овладение тактикой игры в нападении. Овладение тактикой игры в защите	Большой спортивный зал/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование (Очно/дистанционно)

				ая				
8.				Групповая, наблюдение, просмотр видеоматериалов Неаудиторная /дистанционная	5	Овладение игрой, развитие психомоторных способностей	Большой спортивный зал/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Игра с заданиями (Очно/дистанционно)
9.				Групповая Неаудиторная /дистанционная	10	Овладение организаторскими способностями	Большой спортивный зал/ https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Учебно-тренировочная игра, товарищеская встреча, соревнование. (Очно/дистанционно)
			Итого:		144 ч			

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки предметных результатов по разделам (темам) и планируемых оцениваемых параметров метапредметных и личностных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные пловцы» в рамках текущего контроля, промежуточной/итоговой аттестации обучающихся.

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Образовательные результаты			
Теоретические знания по разделам/темам учебно - тематического плана программы	(I степень) Овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой.	от 1 до 7	Тестирование
	(II степень) Объем усвоенных знаний составляет более ½.	от 8 до 16	
	(III степень) Освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.	от 15 до 16	
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Двигательное действие выполняется верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.	1	Наблюдение, соревнование, контрольное тестирование
	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.	2	
	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.	3	
Личностные результаты			
Сформированность активности, организаторских способностей	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	1	Наблюдение

	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	2	
	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	3	
Сформированность коммуникативных навыков, коллективизма	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально.	1	Наблюдение
	Поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы.	2	
	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию.	3	
Сформированность ответственности, самостоятельности, креативности, дисциплинированности	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца.	1	Наблюдение
	Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности учителя.	2	
	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	3	
Метапредметные результаты			
Понимать и принимать учебную задачу,	Овладел менее чем ½ объема задач, предусмотренных	1	Наблюдение

сформулированную педагогом.	программой.		
	Объем усвоенных задач составляет более ½.	2	
	Демонстрирует полное понимание, предусмотренных программой задач за конкретный период.	3	
Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.	Знает, но избегает их употреблять в своей деятельности.	1	Наблюдение
	Не всегда осуществляет контроль своей деятельности. При выполнении заданий применяет полученную информацию, при наличии контроля учителя.	2	
	Осуществляет контроль своей деятельности, понимает и оценивает правильность выполнения учебной задачи.	3	

Тест для проверки теоретических знаний по разделам/темам учебно - тематического плана программы

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия

- Куба
- + США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- + с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8 × 16 м
- + 9 × 18 м
- 10,97 × 23,77 м
- 15 × 28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- + игра ногой
- удар при поддержке партнёра
- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- + 12,5 м
- 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- 2,5 м
- + 3 м
- 3,5 м
- 4 м

тест 10. Каков вес волейбольного мяча?

- + 260 – 280 г
- 325 – 375 г
- 410 – 450 г
- 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10

+12

- 14

- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12

- 16

- 18

+24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

+ игра без номеров

- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

- игра в очках

- игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3

- 4

+ 5

- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2

- 3:1

- 3:0

+ 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15

- 20

+ 25

- 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

+ 15

- 17

- 20

- 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3

- 4

- 5

+ 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- 1, 2, 3

+ 2, 3, 4

- 4, 5, 6

- 1, 5, 6

тест-20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

+ 1

- 2

- 5

- 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- 3

- 4

- 5

+ 6

22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

+ последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

- неумышленное касание игроком мяча

- к мячу одновременно коснулось несколько игроков

- к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком

- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой

- единовременное касание мяча разными частями тела

+ удар при поддержке

24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч

+ засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч

- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша

- засчитать каждой команде по 1 очку

25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- 10

+ 8

- 5

- 3

26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

- + блокирование подачи соперника
- удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
- несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- 1
- + 2
- 3
- 4

28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- капитан команды
- игрок, вышедший на замену
- игрок, имеющий предупреждение
- + либеро

29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

- 2:0
- 2:1
- + 2:2
- любой из вышеуказанных

тест_30. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

- выполнять подачу
- выполнять блокирование
- выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки
- + выходить на замену неограниченное количество раз

31. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

- жёлтая карточка
- красная карточка
- жёлтая и красная карточки вместе
- + жёлтая и красная карточки отдельно

32. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

- предупреждение
- замечание
- + удаление
- дисквалификация

33. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

- 2
- 3
- 4
- + 5

34. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

- поднять два больших пальца вверх
- + скрестить руки на груди
- опустить обе руки вдоль тела
- выпрямить обе руки в стороны

35. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?

- четвёртая партия
- + четыре удара по мячу
- время на подачу истекло
- игрок с номером четыре

36. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

- обоюдная ошибка и переигровка
- + конец партии или матча
- мяч «за»
- ошибка при блокировании

37. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

- + мяч «в площадке»
- мяч «за»
- переигровка
- потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

38. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

- подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо
- подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко
- + подача переходит сопернику, и соперник получает очко
- подача переходит сопернику и соперник два очка

39. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

- 0:1 и 0:1
- 0:1 и 0:25
- 0:3 и 0:1
- + 0:3 и 0:25

Таблица оценивания образовательных результатов

№ п/п	Ф.И.уч-ся	Число набранных баллов	Степень выраженности оцениваемого качества (I,II,III)

Статистическая система оформления результатов тестирования.

Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы нормативных оценок таблицы.

На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (сентябрь), педагог корректирует тренировочный процесс. Разрабатывают специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции или профилактики отклонений, характеризующих низкий или средний уровень физической подготовленности.

Результаты тестирования подвергаются анализу. Что позволяет корректировать не только сам процесс обучения, но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности.

В конце учебного года (май) педагог проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности занимающихся также заносятся в листок физической подготовленности.

На основании итоговых данных тестирования педагог оценивает физическую подготовленность учащихся, разрабатывает для них рекомендации по индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности.

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ОФП ЗА 20__ - 20__ УЧЕБНЫЙ ГОД:

№ п/п	ФИ	Пол, год рождения,	Бег			Прыжок в длину с места	Поднимание тулов.	Наклон вперед	Отжимание	Подтягивание	Уровень физической подготовленности
			30 м	3*10м	6-и минутный						
											низкий
											средний
											высокий

Дата проведения: « » _____ 20__ г. Учитель ФК: /Акопян Т.С./

Тестирование физической подготовленности

1. **Бег на 30 м**
2. **Прыжок в длину с места.**
3. **6-и минутный бег (м).**

Тест предназначен для определения выносливости.
В процессе бега допускается переход на шаг.
4. **Челночный бег 3 x 10 м**

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.
5. **Подтягивание на перекладине (мальчики)**

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.
6. **Отжимания (девочки)**

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.
7. **Подъем туловища за 30 с.**

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.
8. **Наклон вперед из положения сидя.**

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

**Карта наблюдений по отслеживанию уровня сформированности личностных и метапредметных результатов
Ф.И.учащегося**

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Учебный год			
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Личностные результаты						
Сформированность активности, организаторских способностей	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	1				
	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	2				
	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	3				
Сформированность коммуникативных навыков, коллективизма	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально.	1				
	Поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы.	2				
	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию.	3				

Сформированность ответственности, самостоятельности, креативности, дисциплинированности	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца.	1				
	Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности учителя.	2				
	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	3				
Метапредметные результаты						
Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом.	Овладел менее чем ½ объема задач, предусмотренных программой.	1				
	Объем усвоенных задач составляет более ½.	2				
	Демонстрирует полное понимание, предусмотренных программой задач за конкретный период.	3				
Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; понимать и применять полученную информацию при	Знает, но избегает их употреблять в своей деятельности.	1				

выполнении заданий.						
	Не всегда осуществляет контроль своей деятельности. При выполнении заданий применяет полученную информацию, при наличии контроля учителя.	2				
	Осуществляет контроль своей деятельности, понимает и оценивает правильность выполнения учебной задачи.	3				

2.5. Список литературы

Для педагога

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002. -12 с
2. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г. -85 с
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994. – 104 с
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 38 с
5. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975. – 94 с
6. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977. – 163 с
7. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г. – 47 с

Для обучающихся

1. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г. – 116 с
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 150 с
3. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972. – 42с