

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 338  
Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**  
педагогическим советом  
ГБОУ школы № 338 Невского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 8 от 18.06.2025

**УТВЕРЖДЕНА**  
Директор ГБОУ школы № 338  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ М.Н. Свирко  
приказом №48/1-Д от 19.06.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛУ»**

Возраст учащихся: 12 - 17 лет  
Срок реализации: 2 года

Дата и время 30.07.2025 14:00  
ФИО: Свирко Мария Николаевна  
Должность: Директор  
КЭП: 0088A382C1F179DFEA80D361858F7E2D1B  
Действителен с 06.12.2023 по 28.02.2025

Разработчик программы:  
Кибко Светлана Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа **«Волейбол в школу»** физкультурно- спортивной направленности. Уровень освоения – общекультурный.

**Программа разработана в соответствии со следующими документами:**

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р).
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированными Министерством юстиции Российской Федерации РГ№ 61753 от 18.12.2020.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, онлайн тестов, онлайн мастер-классов, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-15 минут в начале практической части). Также предусмотрена индивидуальная работа и консультирование в онлайн режиме при дистанционном обучении. Во время практического занятия предусмотрено применение здоровьесберегающих образовательных технологий.

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

#### **Адресат программы**

Данная программа составлена для учащихся 12 - 17 лет.

#### **Объём и срок реализации программы**

Курс включает 72 занятия. 1 год обучения- 144 часа  
72 занятия . 2 год обучения – 144 часа

#### **Цель программы:**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

#### **Задачи программы:**

##### *образовательные*

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

##### *воспитательные*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

##### *развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

#### **Условия реализации программы**

**Условия набора детей в коллектив:** в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября.

Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения.

При наличии свободных мест, на протяжении всего курса обучения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения соответствующие данному этапу обучения

***Наполняемость учебной группы:***

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 12 чел.

***Форма организации деятельности учащихся на занятии:***

*фронтальная:* беседа, показ, объяснение

*коллективная:* конкурсы, праздник, соревнования

*групповая:* организация работы в парах для выполнения определённых задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться)

*индивидуальная:* для отработки отдельных навыков.

**Примерное построение занятий по программе**

1. Организационная часть: подготовка рабочего места, спортивного инвентаря, необходимого для занятия. Тема занятия, правила по технике безопасности и охране труда, настрой на работу на занятии;
2. Теоретическая часть: повторение и объяснение материала.
3. Практическая часть: выполнение обучающимися задания.
4. Подведение итогов занятия: разбор действий обучающимися
5. Информация. Уборка спортивного инвентаря.

Данная образовательная программа предполагает участие объединения: в спортивных соревнованиях, конкурсах, культурно-массовых мероприятиях.

***Материально-техническое оснащение***

Занятия проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым инвентарем, медицинская аптечка. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Наличие компьютера с доступом в интернет.

***Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы***

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

***Дидактические материалы***

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты:**

- потребность в здоровом образе жизни;
- формирование устойчивой мотивации к самостоятельному постоянному физическому развитию;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям волейболом;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- умение работать в группе;
- умение добиваться намеченной цели;
- организация содержательного отдыха.

**Метапредметные результаты:**

- формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся;
- совершенствование физического развития;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку;
- умение находить способы и решения поставленных задач;
- умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем усовершенствовать приобретённые навыки;
- развитие способности действовать по определённому плану;

– формирование трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

**Предметные результаты:** – знание комплекса общеразвивающих упражнений;

– знание элементов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

– знание правил охраны труда при занятиях спортом;

– умение составлять комплексы упражнений, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей;

– овладение правилами игры волейбол;

– овладение специальными знаниями и

#### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Волейбол в России и за рубежом	2	2		Фронтальный
2	Сведения о строении и функциях организма человека	3	3		Индивидуальный Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	4	4		Комбинированный Фронтальный
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2		Комбинированный Фронтальный
5	Основы методики обучения и тренировки	5	3	2	Комбинированный Фронтальный
6	Правила игры, организация и проведение соревнований	6	4	2	Комбинированный Фронтальный
7	Общая и специальная физическая подготовка	36		36	Комбинированный Фронтальный
8	Основы техники и практики игры	62		62	Комбинированный Фронтальный
9	Основы тактики игры	11	11		Комбинированный Фронтальный
10	Контрольные игры и соревнования	5		5	Соревнование
11	Контрольные испытания	4		4	Тестирование
12	Инструкторская и судейская подготовка	4	2	2	Фронтальный
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>	

#### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Волейбол в России и за рубежом	2	2		Фронтальный

2	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2		Индивидуальный Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	4	4		Комбинированный Фронтальный
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2		Комбинированный Фронтальный
5	Основы методики обучения и тренировки	4	2	2	Комбинированный Фронтальный
6	Правила игры, организация и проведение соревнований	6	4	2	Комбинированный Фронтальный
7	Общая и специальная физическая подготовка	28		28	Комбинированный Фронтальный
8	Основы техники и практики игры	60		60	Комбинированный Фронтальный
9	Основы тактики игры	10	10		Комбинированный Фронтальный
10	Контрольные игры и соревнования	4		4	Соревнование
11	Контрольные испытания	4		4	Тестирование
12	Инструкторская и судейская подготовка	4	2	2	Фронтальный
13	Досуговая деятельность	14		14	Наблюдение Фронтальный Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.2024	30.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	04.09.2025	28.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

### Рабочая программа

Рабочая программа составляется в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий год обучения (прилагается к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов)

Календарно-тематическое планирование по годам обучения прилагается к рабочей программе.

### Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 12-17 лет, в группе 15 человек. Набор осуществляется на основе свободного выбора. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. За учебный год учащиеся осваивают программу в 144 часа.

В первый год обучения дети получают элементарное образование по мастерству выполнения физических упражнений. Учащиеся выполняют игровые действия, используя несложные приёмы волейбола. Приобретаются навыки техники и тактики, учащиеся получают представления об игре.

### **Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения**

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 12-17 лет, в группе 12 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 144 часа.

В группу второго года обучения зачисляются учащиеся, которые, согласно данным итоговой диагностики, успешно освоили программу первого года обучения, а также учащиеся, прошедшие предварительный просмотр. Учащиеся второго года обучения особенно нуждаются в том, чтобы результат их деятельности удовлетворял, прежде всего, их самих, а так же вызывал бы одобрение у их сверстников и взрослых. Учащиеся, которые последовательно и систематически занимались физической культурой и спортом, приобретают ко второму году обучения устойчивый интерес к дальнейшему совершенствованию приобретенных умений и навыков. Они свободно выполняют основные приемы техники и тактики игры.

### **Задачи программы 1 года обучения**

#### **Задачи, реализуемые на первом году обучения**

##### **Воспитательные:**

- Прививать обучающимся стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- Формировать умение соблюдать спортивный этикет.
- Формировать умение работать в группе.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

##### **Развивающие:**

- Развивать способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Развивать умение самостоятельно находить способы и решения поставленных задач.
- Развивать умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретённые навыки.
- Развивать умение оценивать правильность выполнения задания.

##### **Обучающие:**

- Познакомить с комплексами общеразвивающих упражнений.
- Познакомить с элементами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
- Познакомить с правилами игры волейбол.
- Научить правилам охраны труда при занятиях спортом.

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

#### **Личностные:**

- Проявление устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Знание и соблюдение правил охраны труда.
- Умение соблюдать спортивный этикет.
- Умение работать в группе.
- Потребность в здоровом образе жизни.

#### **Метапредметные:**

- Развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Развитие умения самостоятельно находить способы и решения поставленных задач.
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретённые навыки.
- Умение оценивать правильность выполнения задания.

#### **Предметные:** – Знание комплекса общеразвивающих упражнений.

- Знание элементов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

- Знание правил игры волейбол.
- Знание правил охраны труда при занятиях спортом

### **Задачи программы 2 года обучения**

#### **Воспитательные:**

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

#### **Обучающие:**

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

### **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, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей.
- Знание основных технических элементов игры волейбол.
- Формирование умения судить игру.

### **Содержание 1 года обучения**

#### **1.Введение.**

**Теория:** Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. Организация работы кружка.

**Практика:** Общая физическая подготовка.

#### **2.История развития волейбола.**

**Теория:** Волейбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливания.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Подвижные игры. Упражнения со снарядами.

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

**Теория:** Режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Ушибы, растяжения, кровотечения.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### **4. Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### **5. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.



**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

## **2 год обучения**

### **1. Введение.**

**Теория:** Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. Организация работы кружка.

**Практика:** Общая физическая подготовка.

### **2. История развития волейбола.**

**Теория:** Волейбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливания. **Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Подвижные игры. Упражнения со снарядами.

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

**Теория:** Режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Ушибы, растяжения, кровотечения.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### **4. Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.). Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.

### **5. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Выполнение подач в определенные зоны. 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. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

**После окончания первого года обучения обучающийся должен:**

**знать:**

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

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

**К концу занятий обучающиеся должны**

**Знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и

- спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

#### **Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

#### **По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;
- - победы на соревнованиях;
- - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- - устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- - развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- - укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- - умение контролировать психическое состояние.

#### **Оценочные и методические материалы**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

#### **Формы и способы проверки результативности**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

#### **Контрольные и календарные игры:**

- Участие в первенстве школы по волейболу;

- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;

#### **Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **Контрольные нормативы**

#### **По технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Поддача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Учебно- тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Поддача верхняя прямая на точность.
3. Поддача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

#### **По физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### **По игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

*Учебно-тренировочный этап.* Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

### **Методические материалы**

#### **Формы организации деятельности учащихся:**

- групповая;
- индивидуальная;
- командная

Основная форма организации занятий

– групповая.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- практическое занятие;
- соревнования

Основная форма проведения занятий – учебное занятие.

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

- словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
- наглядный (показ упражнений педагогом, наблюдение);
- практический (выполнение упражнений).

по способу усвоения изучаемого материала:

- объяснительно-иллюстративный
- дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный
- обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных целей и задач.

***Методы диагностики результата:***

- метод контрольных тестов;
- метод рефлексии;
- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- соревнования.

***Используемые педагогические технологии по преобладающему методу:***

- объяснительно-иллюстративные;
  - развивающие;
  - творческие;
- по подходу к ребенку:
- гуманно-личностные;
  - технологии сотрудничества;
  - технологии свободного воспитания.

В условиях дистанционного обучения демонстрация знаний и навыков в онлайн режиме, при невозможности присылать фото и видео материал и отчет педагогу в качестве обратной связи.

**Список используемой литературы**

*Для педагога:*

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов – М., «Просвещение», 2011 г.
2. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – М., 2009 г.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. –М., 2010 г.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 2009 г.
5. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 2011 г.
6. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2005 г.
7. Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. Волейбол. Шаги к успеху – М.: АСТ: Астрель, 2006
8. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С. Родиченко и др. – М., Ф и С, 2008, 144с.
9. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Ф и С, 2008 г.
4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Ф и С. 2007
5. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд «Беларусь», 2016 г.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г

*Для детей и родителей:*

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.

4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019
8. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

Название сайта	Электронный адрес
Федеральный российский общеобразовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://mon.gov.ru">http://mon.gov.ru</a>
Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
street-warrior.ru	<a href="http://street-warrior.ru/58.php">street-warrior.ru/58.php</a>
www.youtube.com	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8KoOrJ83y4A">https://www.youtube.com/watch?v=8KoOrJ83y4A</a>