

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Моздокский Центр детского творчества

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете  
Протокол  
№ 7  
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБУДО  
Моздокского ЦДТ  
Л.А. Алавердова  
Приказ № 07 от  
«30» 08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

I уровень - базовый  
Срок освоения 3 года  
Возраст обучающихся 9-12 лет

Разработчик: Храмушева Виктория Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Моздок  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед детьми и подростками. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ:** физкультурно-спортивная.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ** состоит в том, что игровые виды спорта, в том числе волейбол привлекает внимание детей.

Как и любая командная игра, этот вид спорта оказывает огромное влияние на развитие ребёнка. Волейбол является одним из самых безопасных видов спорта для детей, здесь нет прямого контакта с противником, жёстких физических нагрузок и сложных для понимания правил. В процессе освоения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов.

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ:**

Данную программу отличает меньшее количество часов, чем в программах для спортивных школ при достижении таких же позитивных результатов. Больше внимания уделяется индивидуальному контролю игроков путём регулярной сдачи нормативов.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ:**

Девочки 9-12 лет школ Моздокского района

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменок, готовых к социально-значимым видам деятельности, популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

1. Обучающая - обучить основам техники и тактики игры.
2. Развивающая - развить физические качества необходимые волейболисту: скорость перемещения, прыгучесть, координацию и выносливость.
3. Воспитывающая - воспитать гармонически развитых физически и духовно социально активных личностей, волевых, смелых, дисциплинированных.

**КАТЕГОРИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Девочки 9-12 лет, не имеющие медицинского противопоказаний. Справка от врача обязательна.

**КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ:**

- 1 год -15-20 человек,
- 2 год- 12-15 человек,
- 3 год- 12-15 человек.

**УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:** базовый

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**3 года.

**ОБЪЁМ ПРОГРАММЫ:**

- Всего 660 часов
- 1 год 144 часа
- 2 год 216 часов
- 3 год 360 часов

**ЯЗЫК ПРОГРАММЫ:**

Обучение по программе осуществляется на русском языке в соответствии со ст.14 ФЗ-273 и Уставом МБУДО Моздокского ЦДТ

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:** ОЧНАЯ

**МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:**

- а) словесные (объяснение, команды, ведение игры.)
- б) наглядные (на просмотре игры, на примере игрока)
- в) практические (выполнение элементов игры)

**ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:**

аудиторные занятия, традиционные

**ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.**

- а) учебные занятия
- б) турниры и соревнования
- в) учебные сборы
- г) праздники и походы

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИИ:**

- фронтальная работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.д.)
- групповая, коллективная (командная): организация взаимодействия между всеми детьми одновременно (учебные игры, турниры, соревнования)
- индивидуальная.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:**

- 1-ый год обучения 144 часа. 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа
- 2-ой год обучения 216 часов. 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа
- 3-ий год обучения 360.10 часов в неделю: 2 раза по 3 ч и 2 раза по 2 часа



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
1 год обучения

№ За ня тия	Раздел программы, тема	Кол- во час.	Тео рия	Прак тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный зачёт
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	6	6		
2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	1	1		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0.5	0.5		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	0.5	0.5		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	0.5	0.5		Опрос
2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	0.5	0.5		Опрос
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	20	2.5	17.5	
3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	4	0.5	3.5	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	4	0.5	3.5	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	4	0.5	3.5	Наблюдение педагога
3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	4	0.5	3.5	Наблюдение педагога
3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	4	0.5	3.5	Наблюдение педагога
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	21	3.5	16.5	
4.1	Имитация нападающего удара	3	0.5	2.5	Наблюдение

					педагога
4.2	Имитация блокирования	3	0.5	2.5	Наблюдение педагога
4.3	Имитация падения	3	0.5	2.5	Наблюдение педагога
4.4	Бег челночный	3	0.5	2.5	Наблюдение педагога
4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	3	0.5	2.5	Наблюдение педагога
4.6	Прыжки в высоту	3	0.5	2.5	Наблюдение педагога
4.7	Прыжки в длину	3	0.5	2.5	Наблюдение педагога
5.	<b>Техническая подготовка</b>	50	5	45	
5.1	Передачи сверху	10	1	9	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	10	1	9	Наблюдение педагога
5.3	Блок	10	1	9	Наблюдение педагога
5.4	Нападающий удар стоя	10	1	9	Наблюдение педагога
5.5	Подача со свободной зоны	10	1	9	Наблюдение педагога
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	20	3	17	
6.1	Расстановка по номерам	7	1	6	Наблюдение педагога
6.2	Переходы	7	1	6	Наблюдение педагога
6.3	Броски в правую и левую половину площадки	6	1	5	Наблюдение педагога
7.	<b>Интегральная подготовка</b>	15	2	13	
7.1	учебные игры в группе	8	1	7	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	7	1	6	Результат игры
8.	<b>Контрольные нормативы</b>	10	2	8	
8.1	Бег	2	0.4	1.6	зачёт
8.2	Прыжки	2	0.4	1.6	зачёт
8.3	Метание	2	0.4	1.6	зачёт
8.4	Передачи сверху	2	0.4	1.6	зачёт
8.5	Передачи снизу	2	0.4	1.6	зачёт

Всего:

144 часа

К концу 1 года обучения дети будут знать:

- основные правила игры
- основные элементы волейбола
- взаимодействие с партнёрами по команде

Будут уметь:

- стойки и перемещения различными способами.
- привыкание и знакомство с волейбольными мячами: броски, удары.
- играть в подвижные игры.

## СОДЕРЖАНИЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

### **Раздел № 1. Вводное занятие.**

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

### **Раздел № 2 Теоретическая подготовка**

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
2. Социальное значение спорта
3. Сведения о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Основные правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники игры

### **Раздел № 3 Общая физическая подготовка**

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.

### **Раздел № 4 Специальная физическая подготовка**

имитации:

- нападающего удара
- блокирования
- падения

Бег:

- челночный
- с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

- в высоту
- в длину

### **Раздел № 5 Техническая подготовка**

- передачи сверху
- передачи снизу
- блок

- нападающий удар стоя
- подача со свободной зоны

### **Раздел № 6 Тактическая подготовка**

- расстановка по номерам

-переходы

-броски в правую и левую половину площадки

### Раздел № 7 Интегральная подготовка

- учебные игры в группе

- контрольные игры среди групп

### Раздел № 8 Контрольные нормативы

Проводятся в конце каждого полугодия. Наблюдается динамика роста умений и навыков обучающихся.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ За ния тия	Раздел программы, тема	Кол- во час.	Тео рия	Прак тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие. Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Устный зачёт
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	7	7		
2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	1	1		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0.5	0.5		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	0.5	0.5		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	0.5	0.5		Опрос
2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	0.5	0.5		Опрос
2.9	Основы техники игры	1	1		Опрос
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	40	3.5	36.5	
3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	8	0.7	7	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	8	0.7	7	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	8	0.7	7.5	Наблюдение педагога
3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	8	0.7	7	Наблюдение педагога

3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	8	0.7	7	Наблюдение педагога
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	37	3	34	
4.1	Имитация нападающего удара	5	0.5	4.5	Наблюдение педагога
4.2	Имитация блокирования	5	0.5	4.5	Наблюдение педагога
4.3	Имитация падения	5	0.5	4.5	Наблюдение педагога
4.4	Бег челночный	6		6	Наблюдение педагога
4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	6	0.5	5.5	Наблюдение педагога
4.6	Прыжки в высоту	5	0.5	4.5	Наблюдение педагога
4.7	Прыжки в длину	5	0.5	4.5	Наблюдение педагога
5.	<b>Техническая подготовка</b>	60	6	54	
5.1	Передачи сверху	12	2	10	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	12	1	11	Наблюдение педагога
5.3	Блок	12	1	11	Наблюдение педагога
5.4	Нападающий удар стоя	12	1	11	Наблюдение педагога
5.5	Подача со свободной зоны	12	1	11	Наблюдение педагога
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	25	5	20	
6.1	Расстановка по номерам	9	1	8	Наблюдение педагога
6.2	Переходы	8	2	6	Наблюдение педагога
6.3	Броски в правую и левую половину площадки	8	2	6	Наблюдение педагога
7.	<b>Интегральная подготовка</b>	27	4	23	
7.1	учебные игры в группе	15	2	13	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	12	2	10	Результат игры
8.	<b>Контрольные нормативы</b>	17	2	15	
8.1	Бег	3	0.4	2.6	зачёт
8.2	Прыжки	3	0.4	2.6	зачёт
8.3	Метание	3	0.4	2.6	зачёт
8.4	Передачи сверху	4	0.4	3.6	зачёт
8.5	Передачи снизу	4	0.4	3.6	зачёт

Всего: 216 часов

К концу 2 года обучения дети будут знать:

- основные правила игры
- основные элементы волейбола
- взаимодействие с партнёрами по команде

Будут уметь:

- стойки и перемещения различными способами.
- привыкание и знакомство с волейбольными мячами: броски, удары.
- передачи сверху, снизу.
- подача
- играть в подвижные игры.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Раздел № 1. Вводное занятие

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

### Раздел № 2 Теоретическая подготовка

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности

2. Социальное значение спорта
3. Сведения о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Основные правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники игры

### **Раздел № 3 Общая физическая подготовка**

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

### **Раздел № 4 Специальная физическая подготовка**

имитации:

- нападающего удара
- блокирования
- падения

Бег:

- челночный
- с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

- в высоту
- в длину

Метание

- стоя

### **Раздел № 5 Техническая подготовка**

- передачи сверху
- передачи снизу
- блок
- нападающий удар в прыжке с шага
- подача с 6 метров

### **Раздел № 6 Тактическая подготовка**

- расстановка по номерам
- переходы
- подача в правую и левую половину площадки

### **Раздел № 7 Интегральная подготовка**

- учебные игры в группе
- контрольные игры среди групп
- игры на соревнованиях

### **Раздел № 8 Контрольные нормативы**

Проводятся в конце каждого полугодия. Наблюдается динамика роста умений и навыков обучающихся.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
3 год обучения

№ За ня тия	Раздел программы, тема	Кол- во час.	Тео рия	Прак тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный зачёт
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	8	8		
2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	1	1		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0.5	0.5		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	1	1		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	0.5	0.5		Опрос
2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.9	Основы техники игры	1	1		Опрос
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	80	10	70	
3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	16	02	14	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	16	02	14	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	16	02	14	Наблюдение педагога
3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	16	02	14	Наблюдение педагога
3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	16	02	14	Наблюдение педагога
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	80	14	66	
4.1	Имитация нападающего удара	11	2	9	Наблюдение

					педагога
4.2	Имитация блокирования	11	2	9	Наблюдение педагога
4.3	Имитация падения	11	2	9	Наблюдение педагога
4.4	Бег челночный	12	2	10	Наблюдение педагога
4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	12	2	10	Наблюдение педагога
4.6	Прыжки в высоту	11	2	9	Наблюдение педагога
4.7	Прыжки в длину	12	2	10	Наблюдение педагога
5.	<b>Техническая подготовка</b>	70	10	60	
5.1	Передачи сверху	14	2	12	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	14	2	12	Наблюдение педагога
5.3	Блок	14	2	12	Наблюдение педагога
5.4	Нападающий удар в прыжке	14	2	12	Наблюдение педагога
5.5	Подача с 9 метров	14	2	12	Наблюдение педагога
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	30	6	24	
6.1	Расстановка по номерам	10	2	8	Наблюдение педагога
6.2	Переходы	10	2	8	Наблюдение педагога
6.3	Подачи в правую и левую половину площадки	10	2	8	Наблюдение педагога
7.	<b>Интегральная подготовка</b>	60	6	24	
7.1	учебные игры в группе	30	3	12	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	30	3	12	Результат игры
8.	<b>Контрольные нормативы</b>	30	2.5	27.5	
8.1	Бег	6	0.5	5.5	зачёт
8.2	Прыжки	6	0.5	5.5	зачёт
8.3	Метание	6	0.5	5.5	зачёт
8.4	Передачи сверху	6	0.5	5.5	зачёт
8.5	Передачи снизу	6	0.5	5.5	зачёт

Всего: 360 часов

К концу 3 года обучения дети будут знать:

- основные правила игры
- основные элементы волейбола
- взаимодействие с партнёрами по команде

Будут уметь:

- стойки и перемещения различными способами.
- владение волейбольным мячом: броски, удары.
- передачи сверху, снизу.
- подача
- игра в три касания

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел № 1. Вводное занятие.**

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год.  
Инструктаж по технике безопасности.

### **Раздел № 2 Теоретическая подготовка**

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
2. Социальное значение спорта
3. Сведения о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники игр

### **Раздел № 3 Общая физическая подготовка**

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

### **Раздел № 4 Специальная физическая подготовка**

имитации:

- нападающего удара
- блокирования
- падения

Бег:

- челночный
- с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

- в высоту
- в длину

Метание

- стоя
- сидя

### **Раздел № 5 Техническая подготовка**

- передачи сверху
- передачи снизу
- блок
- нападающий удар в прыжке

-подача с 9 метров

**Раздел № 6 Тактическая подготовка**

-расстановка по номерам с разменом

-переходы

-подача в правую и левую половину площадки

**Раздел № 7 Интегральная подготовка**

- учебные игры в группе

- контрольные игры среди групп

- игры на соревнованиях

**Раздел № 8 Контрольные нормативы**

Проводятся в конце каждого полугодия. Наблюдается динамика роста умений и навыков обучающихся.

СОГЛАСОВАНО:

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Методист по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ (Калоева И.А)

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализации дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы «Волейбол»

Педагог – Храмушева В.В.

Учебный год 2023 - 2024

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1год						
2год						
3год	10 сентября	31 мая	36	144	360	2 раза по 2 часа 2 раза по 3 часа в неделю
4год						
5год						

## ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ,

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы:

- 1.Формирование физических потребностей, эмоциональности.
- 2.Формирование мотивов, учебной деятельности, личного смысла обучения.
- 3.Овладение навыками общения со сверстниками и с взрослыми.
- 4.Формирование доброжелательности, толерантности и отзывчивости.
- 5.Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в поставленной цели.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА отражают опыт обучающихся в спортивной деятельности:

- формирование общефизического состояния для волейбола и устойчивого интереса к занятиям спортом;
- овладение общечеловеческими нормами нравственности и развития таких качеств личности как адаптивность, креативность, чувства собственного достоинства и интеллигентность;
- развитие физических качеств (скорость, прыгучесть, выносливость и т.д.) необходимых для выполнения технических действий в волейболе;
- умение быстро принимать нужное решение в игровых ситуациях.
- выполнение разряда соответствующего года обучения

### ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА:

- тестирование
- портфолио
- самооценка
- соревнования
- сдача нормативов ОФП и СФП

### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ , АТТЕСТАЦИЯ.

*Аттестация обучающихся* позволяет учитывать сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки, осуществляется в следующих формах:

1. Демонстрация практических знаний и умений на занятиях
- 2.Творческий отчет
- 3.Творческие задания
- 4.Рейтинг участия в соревнованиях различного уровня.

*Входная аттестация* проводится для обучающихся при зачислении на второй год обучения по программе базового уровня. Ведется для выявления умений и навыков, соответствующих определенному году обучения в виде собеседования.

*Текущий контроль*– в течение всего учебного года (опрос, наблюдение, результаты соревнований).

*Промежуточная и итоговая аттестация* осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов (теория и практика) для отслеживания знаний тематического содержания программы, владения специальной терминологии и спортивными навыками.

**Формы проведения аттестации:**

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;
- сдача нормативов ОФП и СФП

Контрольные нормативы представлены в **Приложении «Контрольные нормативы по ОФП и СФП»**

**МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Каждый обучающейся в соответствии с требованиями программы обучения объединения волейбол при прохождении входной и промежуточной аттестации должен продемонстрировать навыки соответствующие данному году обучения.

**Формы проведения аттестации:**

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;

**Критерии оценки достижения планируемых результатов**

<b>Уровни освоения программы</b>	<b>Результат</b>
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт (соревновательная деятельность)
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт, требующий незначительной доработки (соревновательная деятельность)
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Полученные данные заносятся в таблицу (Таблица №1)  
Таблица №1

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Примечания
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

**Итоги:**

Дата проведения  
Подпись педагога

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:**

№	Наименование элементов перечня
1	Беляев А.В Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки
2	1. <a href="https://volley.ru/">https://volley.ru/</a> 2. <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> 3. <a href="https://www.ballgames.ru">https://www.ballgames.ru</a> 4. <a href="https://olympics.com">https://olympics.com</a> отслеживание и изучение материалов в интернет ресурсах
3	Озолин Н.Г. Наука побеждать для психологической подготовки игроков.
4	Шнейдер В.Ю. Методика обучения игры в волейбол.
5	Видеоматериалы игр.
6	Соревновательные игры.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

- 1.Гимнастические скамейки (4 шт.)
- 2.Гимнастические стенки (4 шт.)
- 3.Волейбольная сетка (1 шт.)
- 4.Волейбольные мячи (15 шт. на одного тренера)

- 5.Набивные мячи (8 шт.)
- 6.Скакалки (15 шт.)
- 7.Резина
- 8.Игровая форма (12шт. на каждый возраст)

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Изменения, внесенные в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года № 1230-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 « Об утверждении санитарно - эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 « Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2),Приказ действует до 1 сентября 2027 года.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022 № 4 « О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (сovid-19)», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п.15» Редакция от 04.02.2022 –Девствует с 06.02.2022 г.
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20, утв. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации 28.09.2020 года,  
« Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Федеральный закон « Об образовании Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.
- Устав Моздокского Центра детского творчества.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

5. <https://volley.ru/>
6. <https://infourok.ru/>
7. <https://www.ballgames.ru>
8. <https://olympics.com>

## Приложение № 1

### Ш78е НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативная часть программы является документом, в соответствии с которым планируется и контролируется подготовка юных волейболистов.

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВОЧКИ)

	Показатели	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
		Отлично Хорошо Удолетв.	Отлично Хорошо Удолетв.	Отлично Хорошо Удолетв.	Отлично Хорошо Удолетв.
1	Бег 30 м, с	6.0 6.5 7.0	5,9 6.4 6.9	5,8 6.3 6.6	5,7 6.0 6.3
2	Бег 30 м, с (5р*6м)	12.5 13.0 13.7	12,3 12.7 13.5	12,2 12.6 13.4	12,0 12.4 13.1
3	Бег 92 м, с. с изменением направлений	32.0 32.6 34.1	31.5 32.1 33.6	31.2 31.8 33.0	31.0 31.6 32.6
4	Прыжок в длину с места, см	150 145 140	155 150 145	165 160 155	175 170 165
5	Прыжок в высоту с места, см	30 28 25	32 30 28	34 32 30	35 33 31
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками стоя	6.0 5.5 5.0	6.4 6.0 5.6	7.5 7.0 6.5	8.0 7.5 7.0

#### НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

	Показатели	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
		Отлично Хорошо Удолетв.	Отлично Хорошо Удолетв.	Отлично Хорошо Удолетв.	Отлично Хорошо Удолетв.
1	Передачи сверху над собой	10 8 6	15 13 10	20 17 15	25 20 17
2	Передачи снизу над собой	15 13 10	20 17 15	25 20 17	30 25 20
3	Передачи в парах	10	15	20	25

		8 6	13 10	18 15	20 17
4	Нападающий удар	-	-	3 2 1	3 2 1
5	Приём подач	-	-	3 2 1	3 2 1
6	Встречный пас	6 5 4	8 7 6	10 8 6	15 12 10
7	Подача	-	-	3 2 1	3 2 1

Видом проведения зачёта является контрольное занятие или выступление на соревнованиях.

На основе принятия контрольных нормативов комиссия выносит оценки, суждения о результате работы группы и каждого обучающегося отдельно, согласно нормативным требованиям.

Ожидаемые результаты: сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту обучающихся.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426822

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024