

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 112 г. Челябинска»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «СОШ № 112 г. Челябинска»  
В.А.Третьяков



Приказ № 572 -О от 29.09.2023

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

*Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год*

*Автор -составитель:  
Михуля Андрей Александрович,  
педагог дополнительного образования*

г. Челябинск, 2023 г.

Содержание:

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Учебный план
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Формы аттестации
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Волейбол – очень популярная игра в нашей стране, его ценность в доступности и несложности оборудования. Данная спортивная игра представляет собой прекрасное средство для развития физических качеств, таких как ловкость, выносливость, координация движений, развития двигательной активности, укрепления здоровья детей.

Программа составлена на основе на основе законов: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребёнка», Приказа Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 N 470 , от 30.09.2020 N 533 ), в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28, примерной программой спортивной подготовки.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо выше перечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков. Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Программа — краткосрочная, предназначена для детей в возрасте 11 – 17 лет. Рассчитана на один год обучения. Занятия могут проводиться из расчёта 4 часа в неделю – 140 часов в год, либо 5 часов в неделю – 175 часов в год, форма обучения – очная. Занятия проводятся три раза в неделю. В зависимости от недельной нагрузки могут проводиться два занятия по 2 часа и одно занятие – 1 час, либо два занятия по 1 часу и одно занятие 2 часа (с обязательным 10 – 15-минутным перерывом) с использованием различных образовательных технологий, *в том числе дистанционных образовательных технологий с включением периодов временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией. Переход на дистанционное обучение подразумевает занятия в режиме online/offline посредством программы «Сферум» или «Rutube», а также посредством различных мессенджеров «Ватсап», «Вайбер», «Телеграмм», «ВК», либо непосредственно на платформе «Сетевой город. Образование».* Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную

и индивидуальную форму работы на занятиях и предполагает использование следующих методов и приемов:

- словесные методы (объяснение, рассказ, беседа);
- наглядные методы (наблюдение, демонстрация иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям);
- практические приемы (работы по образцу, индивидуальные и коллективные работы обучающихся);
- объяснительно-иллюстративные (способ взаимодействия педагога и ребёнка), где объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала;
- репродуктивные (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- игровые (метод использования различных игровых форм в организации деятельности и в аттестационных занятиях по усвоению нового материала). Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, объяснениями, пояснениями, показом и т.д.

- Частично-поисковый (выполнение вариативных, разноуровневых заданий);
- исследовательский (творческие задания, проекты).

Также данная программа предполагает электронные методы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий:

- образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки, и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);
- возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайнтренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу

<https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися);

- бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к архивным фондам;
- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научнопопулярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»);
- образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества образования, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

Оптимальное количество обучающихся в группе 15-18 человек. Состав – постоянный. Особенности набора обучающихся в коллектив – по желанию и по заключению врача. Занятия – групповые.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предполагает освоение материала на стартовом, базовом уровнях.

Стартовый уровень предполагает первичное знакомство с правилами игры, с расстановкой игроков, с волейбольной площадкой, с основными приемами игры.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, при котором дети учатся играть в волейбол. Игрок ведет себя на площадке уверенно и сосредоточен в течение всей игры. Держит внимание на протяжении всего розыгрыша. Знает основные правила игры. Играет на три касания и может спокойно перебрасывать мяч на сторону соперника. Техническая подготовка. Поддача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары по ходу

сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь крестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

## 1.2. Цели и задачи

**Цель:** всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.
- формировать качества личности: настойчивость, терпение, аккуратность.

*Развивающие:*

- развивать двигательные способности детей, необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- формировать умение самостоятельно планировать свою деятельность;
- формировать умение осуществлять контроль и регуляцию собственных действий.

*Образовательные:*

- освоить технику игры в волейбол;
- познакомить с правилами игры и судейством;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Цель: познакомить со спецификой спортивной игры волейбол, с инвентарем, с техникой безопасности; дать понятие о возможностях травматизма и врачебном контроле.

Ключевые понятия: волейбол – спортивная игра. Теоретические сведения. Зарождение игры. Оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях. Возможности травматизма. Врачебный контроль, самоконтроль.

УМК: спортивный инвентарь.

Ожидаемые результаты: должны знать об истоках зарождения игры, инвентарь, технику безопасности, о возможностях травматизма.

#### **Тема 2. Правила игры в волейбол.**

Цель: дать понятия о правилах игры, судейства, ведения протокола.

Ключевые понятия: правила игры, судейство, протокол. Теоретические сведения: Основные правила игры в волейбол. Обязанности судьи в игре. Ведение протокола игры.

УМК: спортивный инвентарь. Воспитательный аспект: формирование интереса к волейболу.

Ожидаемые результаты: должны знать правила игры, обязанности судьи, правила ведения протокола. Форма контроля по итогам раздела: Игра «Крестики нолики».

#### **Тема 3. Основные техники и тактики в волейболе.**



Цель: познакомить с основными техническими и тактическими приемами игры. Ключевые понятия: техника, тактика. Теоретические сведения. Разнообразие технических и тактических приемов, их использование. Начальные понятия комбинационной игры (расстановка по зонам, обязанности игроков на площадке во время розыгрыша).

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты: должны знать о приемах игры в волейбол.

Форма контроля по итогам раздела: Викторина «Вопрос – ответ»

#### **Тема 4. Общая физическая подготовка.**

Цель: развить физические качества воспитанников, двигательную активность.

Ключевые понятия: бег, прыжки.

Практическая работа: Беговые упражнения: челночный бег 4 × 9 м; кроссовая подготовка – бег в среднем темпе 15 мин.; бег по пересеченной местности 5, 7 мин.; подвижные игры с элементами волейбола; ускорения из различных положений (сидя, лежа, низкий старт), ускорения с изменением направления, старт из различных положений, кроссовая подготовка (бег 15, 20 мин), бег на время 4 × 9 м, 1500 м. Упражнения на подтягивание, приседание (на одной ноге 2 × 10 раз). Упражнения на развитие прыгучести: прыжки на скакалке, доставание подвешенного мяча, выпрыгивание из полного приседа 2 × 15 раз, прыжки в длину с места (в т.ч. на одной ноге) 2 × 15 м, прыжки на двух ногах с отягощением (гантели). Прыжковые упражнения: прыжки вверх из упора присев (5 – 8 прыжков, 3 серии), прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой (15 прыжков, высота 30 - 40 см, три серии), прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх до высоты 50 см (10 прыжков), скачки на одной ноге, прыжки через скакалку, натянутую на высоте 40 см (10 прыжков, 3 серии), прыжки спиной вперед, боком. Упражнения на развитие выносливости: бег 1 км на время. Упражнения на развитие физических качеств: гибкости

(наклоны из положения стоя, сидя на полу), силы (упражнения на тренажерах с отягощением).

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия. Воспитательный аспект: формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты: должны уметь выполнять физические упражнения.

### **Тема 5. Специальная физическая подготовка.**

Цель: развить специальные навыки для игры в волейбол.

Ключевые понятия: подача, передача.

Практическая работа: Имитация передач (верхней, нижней) набивным мячом 4 × 20 раз. Подбрасывание набивного мяча от груди над головой 2 × 10 раз. Подбрасывание набивного мяча от колен вверх прямыми руками 2 × 10 раз. Упражнения с резиновым амортизатором (передачи верхняя, нижняя). Прямая подача с сопротивлением амортизатором правой, левой руками 2 × 30 раз. Упражнения на развитие координации: вращение мяча вокруг туловища вправо-влево, жонглирование двумя мячами (подкинув мяч над собой, принять упор присев, встав поймать мяч), передача мяча в стену поочередно, ведение двух мячей на месте и в движении (подбросить мяч над собой, принять упор лежа, встать, поймать мяч), передача верхняя над головой в движении, жонглирование двумя мячами, броски поочередно в стенку над собой. Имитация передач набивным мячом (нижней, верхней – 2 подхода по 2 мин), имитация подачи верхней, атакующего удара с амортизатором. Упражнения на специальных тренажерах: имитация атакующего удара теннисным мячом, упражнения с амортизатором, выпрыгивания у сетки, имитация передач (нижней, верхней) набивным мячом, нападающий удар по мячу, привязанному на шесте. Ускорения с изменением направления и длины дистанций (3 по 2 серии), старты из различных положений: сидя, упор присев, упор лежа (дистанции 15 м × 2 раза из каждого положения, имитация прыжка для нападения, блока (4 по 2 серии).

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты: должны уметь выполнять физические упражнения.

Форма контроля по итогам раздела: Сдача нормативов.

### **Тема 6. Техническая подготовка.**

Цель: научить основным принципам техники подач, передач.

Ключевые понятия: подача, передача. Теоретические сведения: Основные технические приемы подач, передач. Практическая работа: Стойки: средняя – для приема мяча, высокая для атакующего удара, низкая для страховки. Передвижения шагом: приставным, двойным, скрестным, скачок, падения. Передача верхняя двумя руками в опоре, в прыжке: по длине (длинная через зону, короткая – из зоны в зону, укороченная – в одной зоне); по высоте (высокие – 2м и более, средние – до 2м, низкие – до 1м); передачи выполняются в парах или у стены с отскоком. подача нижняя прямая (подбросить мяч на высоту 30 – 40 см, осуществляется встречным движением), верхняя прямая подача (подбросить мяч на 1м над головой, выполнить замах вверх-назад, нанести удар несколько впереди игрока). Прямой атакующий удар: разбег прыжок, удар по мячу, приземление. Упражнения в парах (один выполняет передачу сверху, другой – снизу, прием мяча снизу с последующим перекатом через спину, прием снизу мяча, посланного не точно, с последующим перекатом). Верхняя прямая подача: многократное подбрасывание мяча одной рукой вверх, замах другой для удара, подача в парах, верхняя прямая подача в сетку с расстояния 7 – 9 м, подача через сетку на точность. Блокирование: упражнения выполняются в парах через сетку, касание ладонями через сетку во время прыжка (один прыгает с мячом над сеткой, другой с противоположной стороны накрывает мяч ладонями, не касаясь сетки, один подбрасывает мяч под сеткой, другой отталкивает мяч в противоположную сторону). Нападающий удар: имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо-влево, нападающие удары из зон 2, 4, нападающие удары против одиночных блоков, нападающие удары с собственного подбрасывания мяча. Страховка: подбор мяча после неудачного приема, после отскока от блока, после обманного удара.

Совершенствование верхней, нижней передач с перекатом через спину, передачи в движении, в прыжке, подбор мяча после обманного удара (страховка). Совершенствование блокирования (одиночного, двойного блока), работа рук, кистей в момент удара. Передача верхняя связующего игрока из зон 1, 5, 6 в зоны 2, 3, 4. Верхняя прямая подача в прыжке – отталкивание нападающего игрока вверх, вперед.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты: должны знать основные приемы подач, передач; должны уметь выполнять все основные приемы при игре.

Форма контроля по итогам раздела: Сдача нормативов

### **Тема 7. Тактическая подготовка.**

Цель: познакомить с тактикой игры в волейбол.

Ключевые понятия: защита, нападение.

Теоретические сведения: приемы защиты, элементы страховки во время игры; приемы нападения: основные действия.

Практическая работа: Тактика защиты: позиции каждого игрока во время атаки соперника, страховка. Тактика нападения: групповые тактические действия, нападения со второй передачи. Расстановка игроков уступом вперед или назад, при собственной подаче игроки зон 4, 3, 2 стоят возле сетки для выполнения блока в случае нападающего удара. При подаче соперника игроки занимают позицию от сетки для последующей атаки с линии нападения. Групповые действия: передача мяча после приема подачи в зону 2, затем передача в зону 3 или 4 для атакующего удара, страховка игрока 6 зоны, передача связующего игрока из зоны 1, 6, 5. Командные действия в защите – блокирование, страховка, взаимодействие игроков в передней и задней линии. Комбинационная игра в нападении: отработка схем нападения. Перестановка после подачи, нападение с линии защиты, укороченные передачи связующего игрока. Индивидуальные задачи в нападении и в защите во время розыгрыша мяча – ложные замахи, обманные удары. Замена

игроков нападения или игрока, подающего мяч во время игры (работа тренера).

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Воспитательный аспект: воспитание духа соперничества.

Ожидаемые результаты: должны знать основные приемы защиты и нападения; должны уметь выполнять основные элементы защиты, нападения.

Форма контроля по итогам раздела: Подвижная игра с вопросами.

### **Тема 8. Психологическая подготовка к соревновательному периоду.**

Цель: психологически подготовить воспитанников к участию в соревнованиях.

Ключевые понятия: психическая саморегуляция.

Теоретические сведения: основы психической саморегуляции; психофизическая тренировка (аутотренинг). Воспитательный аспект: воспитание духа товарищества.

Ожидаемые результаты: должны знать основы психической саморегуляции

#### **Итоговое занятие.**

Цель: подведение итогов, сдача контрольных нормативов.

Теоретические сведения: анализ выступления на соревнованиях.

Практическая работа: Сдача контрольных нормативов: Бег 1000 м, 100 м на время, подтягивания, прыжки с места в длину. Оценка техникотактической подготовки. Поддача на точность в зоны 5, 6, 1, нападающий удар с различных подач связующего (низкой, средней, дальней). Учебная игра с подготовленной комбинацией.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты: должны выполнить нормативы.

Форма контроля по итогам раздела: Товарищеская игра

### **1.4. Планируемые результаты**

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные. Будут развиты:

- соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества;
- ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- координация движений и двигательные способности;
- положительная мотивация к познанию, творчеству и достижению цели.

Метапредметные. Будут сформированы:

- умения адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- основы самостоятельной деятельности эффективными способами организации свободного времени;
- слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

Предметные. По окончании обучения у учащихся будут сформированы:

- основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- знания о правилах и технике игры в волейбол;
- физиологии и гигиены спортсмена;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- индивидуальные, групповые и командные действия;
- навыки судейства.

## 2.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

1	Продолжительность освоения программы	35 недель
2	Начало реализации программы	01.09.2023
3	Окончание реализации программы	31.05.2024
4	Входной мониторинг уровня	Октябрь 2023

	подготовленности обучающихся	
5	Регламентирование образовательного процесса	По расписанию работы объединения дополнительного образования. Продолжительность занятия — 40 минут с 15-20 минутным перерывом.
6	Выходные и праздничные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные Правительством РФ.
7	Каникулы	Зимние каникулы: с 27.12.2023. по 09.01.2024
8	Текущий контроль освоения программы	В течение всего периода освоения программы.
9	Сроки промежуточной аттестации	Май 2024
10	Сроки итоговой аттестации	Май 2024

## 2.2. Учебный план

для группы, занимающейся 4 часа в неделю (140 часов в год)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Правила игры в волейбол	2	2		Игра «Крестики нолики»
3	Основные техники и тактики игры в волейбол	14	4	10	Викторина «Вопрос – ответ»
4	Общая физическая подготовка	32		32	Сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка	32	2	30	
6	Техническая подготовка	18		18	Сдача нормативов
7	Тактическая подготовка	24	6	18	Подвижная игра с вопросами
8	Психологическая подготовка к соревновательному периоду	6	6		
9	Промежуточная аттестация	1			Устное собеседование

10	Товарищеские и учебные игры. Итоговое занятие	10	1	9	
11	Итоговая аттестация (социально значимое дело - Товарищеская игра )				
		<b>140</b>	<b>22</b>	<b>118</b>	

### Учебный план

**для группы, занимающейся 5 часов в неделю (175 часов в год)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Правила игры в волейбол	6	6		Игра «Крестики нолики»
3	Основные техники и тактики игры в волейбол	16	6	10	Викторина «Вопрос – ответ»
4	Общая физическая подготовка	43		43	Сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка	40	8	32	
6	Техническая подготовка	22		22	Сдача нормативов
7	Тактическая подготовка	28	8	20	Подвижная игра с вопросами
8	Психологическая подготовка к соревновательному периоду	6	6		
9	Промежуточная аттестация	1			Устное собеседование
10	Товарищеские и учебные игры. Итоговое занятие	11	1	10	
11	Итоговая аттестация (социально значимое дело - Товарищеская игра )				
		<b>175</b>	<b>37</b>	<b>138</b>	



### **2.3. Условия реализации программы**

Для проведения занятий в секции волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные (масса 1 кг), мячи волейбольные.

Кадровое обеспечение.

Реализация программы осуществляется специалистами, квалификация которых соответствует требованиям к должности «Педагог дополнительного образования».

### **2.4. Формы аттестации**

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля.

Для определения **вводного обследования** уровня подготовленности обучающихся вполне достаточно заполнить диагностическую карту (в начале изучения программы) на основе наблюдений (составленную по методике Н.В.Кленовой и Л.Н. Буйловой).

Для определения **текущей оценки** учитель, ведущий программу заполняет, диагностическую карту освоения общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования исходя из выбранных форм контроля по программе.

**Промежуточная аттестация** осуществляется по окончании учебного года в форме устного собеседования с педагогом объединения, по результатам которого оценивается освоение программы (освоил, не освоил) и заполняется протокол.

**Итоговый контроль** осуществляется по окончании прохождения всей программы в форме социально значимого дела – товарищеской игры, по результатам которой оценивается освоение программы (освоил, не освоил) и заполняется протокол.

Обучающимся объединения засчитываются результаты итогового контроля при наличии документов, подтверждающих призовые места

муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсов, соревнований.

*В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией и обучением с использованием дистанционных образовательных технологий - итоговый контроль обучающихся проводится по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации. Итоговый контроль оценивается по системе освоил, не освоил.*

## **2.5. Оценочные материалы**

### **Игра «Крестики нолики»**

У учащихся карточки «X» и «O».

На правильное утверждение учащиеся поднимают «X», на неправильно – «O».

1. Старт - начало пути к финишу (X)
2. Инструмент спортивного судьи - балалайка. (O)
3. Боксерский корт - ринг. (X)
4. Раунд – боксёрская трехминутка. (X)
5. Спортивный снаряд для перетягивания – шнурок. (O)
6. Мяч вне игры - аут. (X)
7. Передача мяча в игре - гол. (O)
8. Регби - игра с мячом-дыней (X)
9. Лапта русская народная игра в бейсбол. (X)
10. Бейсбольная ударница - ложка. (O)
11. Танцор на льду - волейболист. (O)

### **Подвижная игра с вопросами «Тактика игры в волейбол»**

1. Размеры волейбольной площадки (м):
  - а) 26×14; б) 18×9; в) 30×16.
2. Ширина линий разметки волейбольной площадки (см):
  - а) 5; б) 6; в) 8.
3. Высота волейбольной сетки (см):
  - а) 243-муж, 224-жен; б) 305-муж, 295-жен; в) 300 у всех.

4. Вес мяча (г):  
а) 300 – 400; б) 260 – 280; в) 200 - 250.
5. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):  
а) 4; б) 5; в) 6.
6. Кто придумал волейбол как игру:  
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) У.Д. Морган.
7. Встреча в волейболе состоит из:  
а) трех партий до 23 очков; б) четырех партий до 18 очков; в) от трех до четырех партий до 25 очков.
8. Победителем встречи является команда:  
а) выигравшая три партии; б) выигравшая вторую половину встречи; в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
9. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:  
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:3 по 0:25 в каждой партии;  
б) необходимо подождать 15 минут;  
в) игра переносится на другой день.
10. Как начинается игра? а) вводом мяча при помощи подачи согласно жребию; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
11. Запасными игроками считаются те, которые: а) сидят на скамейке запасных; б) выходят на замену; в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
12. Какое количество замен разрешается делать во время одной партии? а) максимум 6; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
13. Сколько времени дается на ввод мяча в игру? а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
14. Длительность тайм-аутов (с): а) 30; б) 45; в) 60.
15. Что происходит при нарушении расстановки? а) Автоматически игрок выбывает из игры; б) игра продолжается; в) мяч отдается сопернику.

16. Что происходит с командой если сделано более трех касаний мяча? а) мяч отдается соперникам; б) продолжает играть; в) засчитывается очко соперникам.
17. Что происходит при счете в пятой партии после пятнадцати очков?  
а) Игра продолжается до разницы в два мяча; б) назначается дополнительный период в пять минут; в) матч переигрывается на следующий день.
18. Смена площадок происходит:  
а) после каждой партии; б) не происходит; в) после второй партии.
19. Кто из русских спортсменов стал олимпийским чемпионом по волейболу?  
а) Сергей Тетюхин; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
20. Сколько касаний мяча может сделать команда перед атакой противника?:  
а) 4; б) 5; в) 3.
21. В чем может участвовать игрок либеро?  
а) подача; б) блок; в) прием мяча
22. Какое расстояние от линии атаки до сетки (м)?  
а) 6; б) 3; в) 4,5.
23. Окружность волейбольного мяча (см):  
а) 65; б) 45; в) 50.
24. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 6 игроков?  
а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
25. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:  
а) один; б) два; в) три.
26. Какой частью тела можно принимать мяч:  
а) рукой и плечом; б) только руками и ногами; в) любой.
27. Сколько человек может участвовать в блоке:  
а) только один; б) только два; в) от одного до трех.
28. Какая команда начинает с подачи в пятой партии:  
а) команда, которая забила последний мяч в четвертой;  
б) команда, чья очередь с начала матча;

в) проводится новая жеребьевка.

### **Викторина «Вопрос – ответ «Правила игры и судейства».**

1. Движением руки показано направление:

а) разрешение на подачу; б) переход на другую сторону площадки; в) нарушение.

2. Вытянутая рука в направлении команды. Этот жест судьи означает:

а) подающая команда; б) нарушение команды; в) нарушение правил трех касаний.

3. Поднято оба предплечья: одно перед грудью, другое за спиной, затем меняется позиция рук: а) смена сторон площадки; б) минутный перерыв; в) замену игрока.

4. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает: а) технический фол; б) минутный перерыв; в) неправильную игру руками.

5. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает: а) нарушение игрока; б) замену игрока; в) прокат мяча.

6. Скрещенные предплечья с вытянутыми кистями перед грудью. Этот жест судьи означает: а) конец партии или игры; б) нарушение в нападении; в) замену игрока.

7. Поднимает вытянутую руку с ладонью, обращенную вверх. Этот жест означает: а) мяч не подброшен при ударе; б) замена; в) дисквалификация.

8. Круговое движение указательным пальцем. Этот жест означает:

а) мяч в поле; б) замену игрока; в) ошибка в расстановке при переходе.

### **Описание контрольных упражнений**

Физическая подготовка.

#### **Прыжок в длину с места**

Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища.

Перед толчком нужно поднять руки вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище

наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок вверх выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким.

### **Бег 20 метров**

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

### **Бег 600 метров**

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера стартовать со средней скоростью, сохраняя силы для рывка на финальной прямой. Дистанция - 600 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

### **Челночный бег (40с на 28 м)**

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение и на полной скорости бежать 40 секунд. Дистанция – баскетбольная площадка. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

### **Техническая подготовка.**

#### **Упражнение – Верхняя прямая подача.**

Игрок стоит лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Мяч подбрасывается вверх левой рукой. Правая согнута в локте. Перед ударом сгибать опорную ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибается опорная нога, выпрямляются рука и туловище. Удар внутренней частью ладони.

#### **Игровое упражнение – Приемы-передачи**

Игроки поделены на команды по три человека в каждой и находятся за лицевой. Тренер по очереди вводит мяч на половину поля одной из команд, при этом варьируя удары – сильные атакующие, скидки, броски в аут и т.д. Один игрок должен принять мяч, другой отдать передачу, третий произвести атакующий удар в первую линию (3-х метровую зону). Команды играют на счет.

#### **Упражнение - Передача мяча вдоль сетки.**

Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу

## **2.6. Методические материалы**

Реализация программы не предполагает использование учебников и учебных пособий.

Формы и методы, используемые в ходе реализации программы. Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является тренировочное занятие. Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по спортивным играм, ОФП, различным методам борьбы широко используются фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных заданий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен, так как упражнения выполняются учащимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Перерывы, необходимые для отдыха, отводятся для объяснения и показа, уточнения исходных и конечных положений движения.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструктора и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, либо на менее подготовленную группу.

Применение группового метода целесообразно при ограниченном месте занятий, когда одна или несколько групп выполняют игровые упражнения или двусторонние игры, а другие группы учеников занимаются воспитанием физических качеств за пределами игровой площадки.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность. Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники и комплексном воспитании двигательных качеств. Метод требует дифференцированного определения заданий. Группы, примерно равные по подготовленности, выполняют определенные задания последовательно и в определенных местах, называемых станциями. Станции имеют порядковый номер, название и таблицу с описанием упражнений. После опробования упражнений и изучения порядка смены станции приступают к выполнению упражнений. Продолжительность выполнения упражнений на одной станции, численный состав группы и паузы при смене станций определяют опытным путем, исходя из образовательных задач и подготовленности учащихся. При круговой тренировке нагрузка дифференцируется для девочек и мальчиков. Темп и количество повторений определяются и изменяются в зависимости от исходных и достигнутых результатов.

Помимо тренировочного занятия в ходе образовательного процесса также применяются такие формы организации деятельности учащихся как экскурсии, различные виды соревнований. В учебно-тренировочном процессе широко используются три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические.

Первые две группы создают предпосылки, а реализации осуществляется при непосредственном использовании практического



действия – упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разговор, задание, указание, распоряжение.

Наглядные методы: показ упражнений, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, кинокольцовок, кинограмм и т.д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований.

Практические методы основываются на активной двигательной деятельности занимающихся: метод упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Методы, применяемые в процессе обучения игры, удобнее рассматривать поэтапно:

- Первый этап – ознакомление с приемами игры: используются словесные и наглядные методы (рассказ, объяснение, демонстрация).
- Второй этап – изучение приемов в упрощенных условиях, разделение сложных упражнений (атакующий удар) на составные части: используются практические методы (практическая работа, упражнения), методы управления (команды, распоряжения).
- Третий этап – изучение приемов в усложненных условиях: используются игровой и соревновательный методы, что позволяет одновременно решать задачи по совершенствованию техники, развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки.
- Четвертый этап – закрепление изученных приемов игры: используется метод анализа, игровой и соревновательный метод.

Основной формой учебно-воспитательного процесса являются практические занятия – тренировки.

Методика определения вводного обследования  
уровня подготовленности обучающихся

Мониторинг проводится по методике Н.В.Кленовой и Л.Н. Буйловой (в начале изучения программы) по диагностической карте «Входной (вводный) мониторинг (входное обследование уровня подготовленности обучающихся).

Показатели (оцениваемые параметры)	критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	баллы	Методы диагностики
<b><u>Теоретические знания ребенка по темам:</u></b>				
Теоретические знания ребенка по темам:	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний	1	В соответствии с выбранными формами контроля по программе
		Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	5	
		Максимальный уровень: ребенок освоил весь объем знаний предусмотренный программой за конкретный период	10	
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	Минимальный уровень: ребенок, как правило, избегает употреблять специальную терминологию	1	
		Средний уровень: ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой	5	
		Максимальный уровень: специальные термины употребляются в полном соответствии с их содержанием	10	
<b><u>Практическая подготовка ребенка:</u></b>				
Практические умения и навыки, предусмотренные	Соответствие практических умений и	Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ навыками	1	В соответствии с выбранными формами

программой (по основным разделам)	навыков программным требованиям	Средний уровень: объем умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$ .	5	контроля по программе
		Максимальный уровень: ребенок освоил весь объем умений и навыков предусмотренный программой за конкретный период	10	
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) – ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога	1	
		Репродуктивный – выполняет в основном задания на основе образца	5	
		Творческий – выполняет практические задания с элементами творчества	10	
<b>Обще – учебные умения и навыки</b>				
Умение организовать рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место и убирать его за собой	Минимальный: испытывает серьезные затруднения нуждается в постоянной помощи и контроле педагогов.	1	Наблюдение
		Средний: работает с помощью педагога	5	
		Максимальный – работает самостоятельно не испытывает особых трудностей	10	
Навыки соблюдения в процессе	Соответствие реальных навыков	Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков	1	Наблюдение

деятельности безопасности	соблюдения правил безопасности программным требованиям	Средний уровень: объем навыков составляет более ½ .	5	
		Максимальный уровень: ребенок освоил весь объем навыков предусмотренный программой за конкретный период	10	

### **Форма «Устное собеседование»**

Говорение – это одна из форм речевой деятельности. Это форма устного общения, с помощью которой происходит обмен информацией (высказывание своих мыслей). Говорение обладает многими признаками деятельности, т.е. имеет свой предмет и результат. (Предмет – мысль, результат – устное высказывание). Процесс высказывания сопровождается слуховым контролем. Эти действия находятся на уровне сознательной деятельности.

Устное собеседование предназначено, для проведения оценки качества освоения содержания Программы ДО, определяющим планируемые результаты.

Собеседования включает 1 задание – участие в диалоге.

Участие в диалоге. В диалоге собеседники имеют свои персональные роли (экзаменатор – экзаменуемый), и эти ролевые амплуа определяют заданную вопросноответную форму коммуникации, где оценивается не только содержательная сторона ответа, но и его оформление. Но эта оценка может иметь диагностический смысл тогда, когда диалог не превращается в допрос, а воспроизводит естественную и привычную форму речевого взаимодействия, предполагающую свободное самовыражение. Вопросы сформулированы заранее и зафиксированы в карточке собеседника. Вопросы подобраны таким образом, что понять степень удовлетворенности индивидуальных потребностей обучающихся и их свободного времени.

Устное собеседование включает 3 вопроса. Объектами оценивания выступают планируемые результаты освоения Программы ДО.

В таблице представлен план устного собеседования.

### План устного собеседования

№ вопроса	Время выполнения	Максимальный балл
1	3 мин	1 балл
2	3 мин	1 балл
3	4 мин	1 балл
ВСЕГО	10 минут	3 балла

### Инструкция по оценке устного собеседования

Оценка работы определяется по соотношению балла, полученного учеником за выполнение работы и максимального балла за работу.

Ученик справился с работой, если он набрал 37% от максимального балла. Если ученик набрал 3 - 100% –справился; если ниже 37%– не справился. Максимальный балл за работу составляет 3, следовательно:

2-3 балла – освоил Программу ДО;

1 и менее баллов - не освоил Программу ДО.

Выставление баллов за задания производится с помощью таблицы.

№ вопроса	Вопросы ( <i>уточняющие вопросы</i> )	Критерии оценивания / Максимальный балл	Объект оценивания (умения)
1	<i>Почему ты выбрал это объединение? Как ты узнал о нашем объединении? Что особенно тебя привлекает тебя в объединении?</i>	<i>1 балл – даны ответы на все вопросы в диалоге 0 баллов – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы</i>	Обучающийся удовлетворен своим выбором.
2	<i>Какие темы тебе понравилось изучать больше всего? Назови новые термины, которые ты освоил. Что ты нового узнал на занятиях?</i>	<i>1 балл – даны ответы на все вопросы в диалоге (термины употребляются в полном соответствии с их содержанием) 0 баллов – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы (ребенок, как правило, избегает</i>	Объем знаний предусмотренный программой за конкретный период.

		употреблять специальную терминологию)	
3	Как ты думаешь, полученные навыки по программе тебя пригодятся в будущем? <i>Какие полученные навыки (знания) ты смог применить вне кружка?</i>	<i>1 балл</i> – даны ответы на все вопросы в диалоге (самостоятельно не испытывает особых трудностей) <i>0 баллов</i> – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы (испытывает серьезные затруднения нуждается в постоянной помощи и контроле педагогов)	Способность самостоятельно делать выбор, осознанно участвует в деятельности объединени.

#### Инструкция для учителя.

Время на собеседование составляет 10 минут.

Педагог - собеседник ведущий собеседование по Программе ДО: ведет диалог, контролирует время ответа.

Обратим внимание на некоторые сложные моменты в организации диалога с учащимся.

Диалог, как и в обычной речи, должен создавать впечатление спонтанности, непосредственной реакции слушающего на высказывание ученика. У педагога-собеседника есть подготовленные вопросы для проведения диалога, но в зависимости от содержания монологического высказывания учащегося он вправе менять их последовательность, уточнять и дополнять информацию.

Педагогу не следует зачитывать вопрос по бумажке, необходимо создавать ситуацию естественного общения.

Во-вторых, цель педагога-собеседника – эмоционально расположить обучающегося к беседе, стимулировать его речевую деятельность.

Если учащийся отказывается отвечать на вопросы (произносит фразы типа: «Я не знаю», «У меня нет никаких интересов», «Мне нечего рассказать» и т.п.), необходимо задать ряд стимулирующих высказывание вопросов, попытаться «разговорить» ученика.

То же речевое поведение педагога-собеседника рекомендовано и в ситуации односложных ответов учащихся.

После проведения устного собеседования педагог заполняет протокол.

#### ПРОТОКОЛ

№	ФИО	Устное собеседование				Результат освоения программы
		Вопро с № 1	Вопро с № 1	Вопро с № 1	Всего баллов	

--	--	--	--	--	--	--

### **Форма «Социально – значимое дело»**

Социально значимое дело – организованное мероприятие человеческой активности, направленное на удовлетворение какой – либо социально значимой активности (является важным средством воспитания и социализации учащихся, в котором проявляются практические навыки и умения, социальные установки и ценности).

#### Инструкция по оценке социально значимого дела

Оценка работы определяется по соотношению балла, полученного учеником за выполнение работы и максимального балла за работу.

Ученик справился, если он набрал 37% от максимального балла. Если ученик набрал 6 - 100% –справился; если ниже 37%– не справился.

Максимальный балл за работу составляет 3, следовательно:

2-6 балла – освоил Программу ДО;

1 и менее баллов - не освоил Программу ДО.

Выставление баллов за задания производится с помощью таблицы.

№	Объект оценивания (умения)	Критерии оценивания / Максимальный балл
1	Активность участия	2 балла - выполнял роль организатор; 1 балл- выполнял роль участника; 0 баллов – не участвовал.
2	Удовлетворенность результатами деятельности	2 балла – удовлетворен результатом деятельности; 1 балл- частично удовлетворен результатом деятельности; 0 баллов – не удовлетворен результатом деятельности.
3	Демонстрация приобретенного навыка	2 балла – продемонстрировал приобретенные навыки в полном объеме; 1 балл – смог продемонстрировать приобретенные навыки частично; 0 баллов – не смог продемонстрировать приобретенные навыки.

#### Инструкция для учителя

Время социального значимого дела составляет 1 занятие.

Обратим внимание на некоторые сложные моменты в организации социально значимого дела.

Педагогу не следует помнить, чтобы все прошло успешно деятельность надо обязательно спланировать.

После проведения дела педагог заполняет протокол.

ПРОТОКОЛ

№	ФИО	социально значимое дело				Результат освоения программы
		Активность участия	Удовлетворенность результатами деятельности	Демонстрация приобретенного навыка	Всего баллов	

## 2.7. Список литературы

1. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
2. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
3. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов под ред. В.Д.Ковалёва. М.: «Просвещение», 1988 г.
4. Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних и специальных учебных заведений физической культуры под ред. Ю.М.Портных. М.:ФИС,1984 г.
5. Теоретическая подготовка юных спортсменов:Пособие для тренеров ДЮСШ / Под ред. Буймна Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. «ФИС», 1981 г.

### Интернет-ресурсы:

- 1 <http://www.minsport.gov.ru>
- 2 <http://murmansport.ru>
- 3 <http://gorsport51.ru>