

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия
№ 505 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ гимназия № 505)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
(протокол от 29.08.2025 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
от 18.06.2025 № 263 - од

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

**Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор – составитель:
учитель физической культуры
Шулик И.Н

СОГЛАСОВАНА
Заведующий ОДОД
Кузнецов С.В.
18.06.2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) составлена на основании Положения о дополнительной общеразвивающей программе ГБОУ гимназии № 505

Основные характеристики Программы.

Направленность: физкультурно-спортивная

Адресат Программы: Программа рассчитана на обучающихся 11-18 лет.

Актуальность программы:

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении, способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Срок и объем реализации программы:

Данная программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется за 72 учебных часа. Занятия проходят на школьном стадионе или в большом спортивном зале.

Уровень освоения Программы: Базовый

Целью Программы является: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучить детей техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить детей техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формировать нормативное поведение, дисциплинированность;
- ответственное отношение к деятельности.

Планируемые результаты:

В ходе обучения оценивается динамика освоения программы каждым ребенком индивидуально и всей группы в целом. К концу обучения обучающиеся должны:

Предметные результаты:

- Знать общие основы волейбола;
- Расширят представление о технических приемах в волейболе;
- Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки волейболиста;

Метапредметные результаты:

Коммуникативные:

- уметь работать на командную цель, устанавливать рабочие отношения, сохраняя доброжелательный микроклимат;
- демонстрировать целеустремленность, ответственность и дисциплину, навык работы в группе;

Регулятивные:

- Уметь перемещаться в стойках волейболиста в нападении и в защите;
- Уметь выполнять верхнюю передачу;
- Уметь выполнять нижнюю передачу;
- Уметь выполнять технику подачи;
- Уметь выполнять нижний и верхний приемы мяча;

Познавательные:

- уметь рассказать и показать технику выполняемых упражнений;
- уметь рассказать правила избранной спортивной игры.

Личностные результаты:

- демонстрировать мотивацию к изучению нового;
- демонстрировать эмоционально-нравственную отзывчивость;
- демонстрировать эмоциональную устойчивость;
- демонстрировать самостоятельность и личную ответственность

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения: очная.

Условия набора учащихся: для обучения по программе принимаются обучающиеся 11-18 лет, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка. В группу зачисляются дети без специальной технической, физической подготовки, со справкой о физкультурной группе (1 или 2), либо допуске к спортивным занятиям.

Условия формирования группы: обучающие в возрасте 11-18 лет, имеющие медицинский допуск, на основании заявления родителей (законных представителей)

Количество учащихся в группе: 1 год - 15 человек

Формы организации и проведения занятий.

Основной формой организации и проведения занятий является традиционное учебное занятие, а также используются и другие формы:

- беседа – проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы и позволяет донести новую информацию, актуализировать имеющиеся знания;
- коллективное обсуждение – форма работы, позволяющая научить обучающихся принимать решения;
- рефлексия (повторения, закрепления знаний и выработки умений)
- комбинированное занятие;
- мастер-классы для детей.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальная (при подаче теоретического материала), групповая (при работе в малых группах), индивидуальная (при формировании практических умений)

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Возможны объединения часов для выхода на практические занятия.

Форма и режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Возможны объединения часов для выхода на практические занятия.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный стадион или большой спортивный зал;
- специализированное спортивное оборудование;
- волейбольные мячи 25 шт.;
- волейбольные стойки;
- волейбольная сетка;
- набивные мячи 20 шт.;
- координационная лестница 3шт.;
- теннисные мячи 30 шт.;
- фишки для разметки 20 шт.;
- номера нагрудные 12 шт.;

Кадровое обеспечение: Реализация Программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими высшее или среднее педагогическое образование, владеющие основами образовательной деятельности по представленной рабочей программе в соответствии с указанным направлением.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические занятия	1	1		
	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила и особенности волейбола.	1	1		Опрос
2	Практические занятия	68		68	
	Общефизические упражнения. Специально-физические упражнения.	20		20	Опрос Наблюдение Контрольные нормативы
	Техническая подготовка	20		20	Опрос наблюдение
	Тактическая подготовка.	5		5	учебно-тренировочная игра;
	Интегральная подготовка. Учебные игры	23		23	учебно-тренировочная игра
3	Судейство и соревнования	2		2	
	Выполнение контрольных нормативов и соревнования	2		2	контрольные нормативы; помощь в судействе.
4	Итоговое занятие	1	-	1	Беседа, анкетирование
	Итого:	72	1	71	

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБОУ
гимназии №505 Санкт-
Петербурга
от 29.08.2025 № 263 - од

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2025	25.05.2026	36	72	1 раз по 2 часа

Один учебный час 45 минут.

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»**

Целью Программы является: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

- обучить детей техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить детей техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку

Оздоровительные задачи:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные задачи:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формировать нормативное поведение, дисциплинированность;
- ответственное отношение к деятельности

Содержание программы:

1. Теоретические знания

Теория: Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, душевых, оказание первой помощи и т.д. Предупреждение несчастных случаев. Правила и особенности игры волейбол. История создания и развития вида спорта. Успехи России в данном виде спорта.

2. Практические занятия

Практика: Курс обучения разбит на два этапа, основной задачей каждого из которых является:

- обучение занимающихся техническим средствам игры в волейбол;
- обучению занимающихся тактическим действиям В программу по волейболу

входят следующие приёмы:

- Передвижения по площадке с мячом
- Выполнений верхней и нижней передачи мяча, над собой и партнеру
- Выполнений подачи мяча
- Выполнений прямого нападающего удара
- Умение выполнять блокирование мяча
- Выполнение технико-тактических действий

3. Судейство и соревнования.

Практика: Открытое занятие, игры в волейбол.

4. Итоговое занятие

Содержание практической части занятий:

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Форма контроля: Опрос, наблюдение, контрольные нормативы.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Форма контроля: Опрос, наблюдение

Раздел 3. Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Форма контроля: Опрос, наблюдение. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Форма контроля. Опрос, наблюдение. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 5. Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита- нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Форма контроля. Опрос, наблюдение. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 6. Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.

Участие в районных и городских соревнованиях.

Форма контроля. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 7. Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Форма контроля: тестирование, опрос.

Планируемые результаты:

Предметные:

- формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.
- усвоят, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- поймут, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- изучат правила игры в волейбол;
- усвоят правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- усвоят правила проведения соревнований;
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе, вести счет;

Метапредметные: формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.
- самостоятельность в работе над собой (отработка движений, умение вести себя в общественных местах)
- заинтересованное отношение к образовательному процессу.
- воспитать целеустремленность, аккуратность и ответственность

Личностные:

- сформировать стремления к самосовершенствованию.
- сформированность таких качеств как трудолюбие, аккуратность, ответственность.
- приучить к дисциплине, доброжелательному отношению к товарищам
- развитие положительных личностных качеств, учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	Тема занятия	Дата	Примечания
1	Инструктаж по т/б на занятиях по волейболу. ОРУ в движении. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача. Прием мяча двумя снизу. Прямой нападающий удар Учебная игра.	1	Теория
2	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу. Позиционное нападение. Тестирование.	1	Теория. Практика
3	Прямой нападающий удар. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие Координационных способностей.	1	Практика
4	Верхняя передача со сменой мест. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Практика
5	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападающий удар через 4 зону одиночное блокирование. Учебная игра.	1	Практика
6	Прямой нападающий удар. Нападение через 4 зону. Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие Координационных способностей.	1	Практика
7	Комбинации из передвижений и остановок игрока Верхняя подача в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Практика
8	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в тройках. Прямой нападающий удар. Нападений через 2 зону.	1	Практика
9	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	Практика
10	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча. Групповое блокирование. Нападающий удар. Учебная игра.	1	Практика
11	Прямой нападающий удар. Верхняя передача	1	Практика

	в парах, тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
12	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практика
13	Верхняя передача через сетку. Нижняя подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практика
14	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача в парах, тройках. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Практика
15	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача в парах. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра.	1	Практика
16	Верхняя передача через сетку. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практика
17	Стойки и передвижения игроков, сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1	Практика
18	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практика
19	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Практика
20	Верхняя прямая подача в парах, тройках. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	Практика
21	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1	Практика
22	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий в тройках. Учебная игра.	1	Практика
23	Стойки и передвижения игроков. подача на	1	Практика

	точность по зонам. Учебная игра.		
24	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: передача, прием в парах. Учебная игра.	1	Практика
25	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1	Практика
26	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий в тройках. Учебная игра.	1	Практика
27	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий из 3 зоны. Учебная игра.	1	Практика
28	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практика
29	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	Практика
30	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальный блок. Учебная игра	1	Практика
31	Индивидуальное групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Практика
32	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	Практика
33	Индивидуальное групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Практика
34	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	Практика
35	Стойки и передвижения игроков Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Практика
36	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Практика
37	Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	Практика
38	Верхняя прямая подача на точность по зонам. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практика
39	Сочетание приемов: передача, прием в парах.	1	Практика

	Верхняя прямая подача. Учебная игра		
40	Стойки и передвижения игроков. Нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра	1	Практика
41	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Практика
42	Сочетание приемов: прием, передача. Нападающий удар в тройках. Верхняя подача. Учебная игра	1	Практика
43	Индивидуальное групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Практика
44	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Практика
45	Индивидуальное групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Практика
46	Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Практика
47	Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Практика
48	Развитие скоростно-силовых качеств. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	Практика
49	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Практика
50	Сочетание приемов: прием, передача. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Практика
51	Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Практика
52	Сочетание приемов: прием, передача.	1	Практика

	Нападение, нападающий удар в тройках. Учебная игра.		
53	Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в парах. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Практика
54	Сочетание приемов: прием, передача, нападение. Нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	Практика
55	Сочетание приемов: прием, передача. Страховка блокирующих. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Практика
56	Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Практика
57	Индивидуальное и групповое блокирование. Нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	Практика
58	Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в парах. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Практика
59	Сочетание приемов: прием, передача. Нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	Практика
60	Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Учебная игра.	1	Практика
61	Сочетание приемов: прием, передача, нападение. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Практика
62	Сочетание приемов: прием, передача, нападение. Нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	Практика
63	Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Практика

64	Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Учебная игра	1	Практика
65	Сочетание приемов: прием, передача, нападение. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Практика
66	Индивидуальное и групповое блокирование. Нападение, удар в тройках. Учебная игра.	1	Практика
67	Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	Практика
68	Верхняя подача в прыжке. Нападение - удар. Учебная игра.	1	Практика
69	Тестирование физических качеств. Сочетание приемов: прием, передача, удар. Верхняя подача. Учебная игра.	1	Практика
70	Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Работа в парах. Учебная игра	1	Практика
71.	Верхняя подача на точность по зонам. Работа в парах. Учебная игра.	1	Практика
72	Подведение итогов. Учебная игра по основным правилам.	1	Практика Тестирование
	ИТОГО	72	

План воспитательной работы с учащимися

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1.	Беседа: «Техника безопасности на занятиях»	сентябрь	ГБОУ гимназия №505
2.	Профилактическая беседа на тему: «Здоровый образ жизни залог успеха»	октябрь	ГБОУ гимназия №505
3.	Тематическое занятие: «На пути к успеху в спортивной карьере»	ноябрь	ГБОУ гимназия №505
4.	Профилактическая беседа на тему: «Как спорт влияет на организм»	декабрь	ГБОУ гимназия №505
5.	Турнир по волейболу с родителями	февраль	ГБОУ гимназия №505
7.	Соревнования	март	ГБОУ гимназия №505
8.	Тематическое занятие: «От простого к сложному»	апрель	ГБОУ гимназия №505
9.	Открытое мероприятие.	май	ГБОУ гимназия №505

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1.	Родительское собрание: Условия и режим работы. Планы мероприятий на учебный год.	сентябрь	ГБОУ гимназия №505
2.	Индивидуальное консультирование родителей	в течение года	ГБОУ гимназия №505
3.	Турнир по волейболу с родителями	февраль	ГБОУ гимназия №505
4.	Открытое занятие для родителей	май	ГБОУ гимназия №505
5.	Родительское собрание: Итоги работы объединения.	май	ГБОУ гимназия №505
6.	Информирование общественности о деятельности объединения	в течение года	

Оценочные и методические материалы **Формы и методы обучающего процесса**

Обучение детей происходит в форме групповых занятий. Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной силовой нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению профессиональной терминологии.

Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью детей и их физической выносливостью, что непременно учитывается при проведении занятий.

Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности учащихся путем создания проблемных ситуаций, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

Форма оценки результативности

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

Фронтальной, индивидуально - самостоятельная работа с мячом (другим инвентарем) обучающихся с оказанием учителем помощи, учащимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности учеников и содействуя выработки навыков самостоятельной работы.

Групповой - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимодействия в команде во время игры, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном игровом моменте. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

Методика и организация учебно-воспитательного процесса

Методика и организация учебно-воспитательного процесса проводится с учетом психофизических и возрастных особенностей развития ребенка.

Основными принципами обучения являются – от простого к сложному, системность, последовательность, доступность.

Обучение строится на взаимодействии видов деятельности – подражательной, познавательной, коммуникативной, ценностно-ориентированной, творческой.

Занятие должно проходить в атмосфере конструктивного взаимодействия, должен присутствовать постоянный анализ собственной деятельности, учащиеся постоянно должны получать консультации преподавателя.

Занятия должны строиться с учетом индивидуальных физических особенностей развития каждого ученика.

Различная начальная подготовленность участников кружка требует четкого дифференцированного подхода к итогам их работы. Поэтому успешная деятельность начинающих заслуживает одобрения так же, как и успехи учащихся уже имеющих навыков.

Диагностика образовательного процесса

Оценочные материалы — перечень диагностических методик и материалов, позволяющих определить уровень освоения учащимися программы, достижения детей, а также система контроля результативности обучения с указанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, их периодичности;

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится: входной и итоговый контроль.

Входной контроль — оценка стартового уровня образовательных возможностей, учащихся при поступлении в объединение.

Итоговый контроль — оценка уровня и качества освоения учащимися Программы по завершению учебного года или всего периода обучения по Программе.

Для оценки умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Оценка качества выполнения диагностических заданий по возрастам, 14 – 16 лет.

1) Бег 60м с высокого старта:

Уровень освоения:

высокий – 5 секунд и меньше; средний – 5,3 секунды; низкий – 5,5 секунд;

2) Прыжок в высоту способом ножницы:

Уровень освоения:

высокий – более 150см; средний – от 140см до 150см; низкий – менее 140см;

3) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа:

Уровень освоения:

высокий – более 13 раз; средний – от 10 до 13раз; низкий – менее 10 раз;

4) Прыжок в длину с места:

Уровень освоения:

высокий – более 180 см; средний — от 170 до 180см; низкий – менее 170см;

5) Верхняя подача мяча на точность 10 подач:

Уровень освоения:

высокий – более 8 попаданий; средний – от 6 до 8 попаданий; низкий – менее 6 попаданий;

6) Передачи мяча в парах на удержание мяча в воздухе: Уровень освоения:

высокий – более 1 минуты; средний — от 40 до 60 секунд; низкий – менее 40 секунд;

7) Оценка технико-тактических действий:

Во время игры оценка каждого игрока. КПД (коэффициент полезного действия) баллы выставляются каждому учащемуся по пятибалльной шкале по каждому показателю, затем все баллы суммируются, и вычисляется среднеарифметический балл уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:

- от 1 до 3,5 – уровень низкий (учащийся не может выполнить все предложенные задания)
- от 3,6 до 4,5 – уровень средний (учащийся выполняет некоторые предложенные задания)
- от 4,6 до 5 – уровень высокий (учащийся выполняет все предложенные задания)

**Карта результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»**

Год обучения № группы _____	Показатели результативности освоения обучающимися программы (конкретные знания, умения, навыки, указанные в программе)								Итоги освоения программы в баллах	Уровень освоения программ ы
Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка	Прыжок в высоту способом ножницы	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места	Верхняя подача мяча на точность 10 подач	Передачи мяча в парах на удержание мяча в воздухе	Оценка технико-тактических действий	Бег 60м с высокого старта		

Баллы проставляются по пятибалльной (или иной) шкале по каждому показателю, затем суммируется и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итоги освоения программы в баллах». Уровень освоения программы выявляется по следующей шкале: 1 – начальный (до 3,5 баллов), 2 – средний (3,6 – 4,5), 3 – высокий (4,6 – 5,0).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Теоретические занятия	традиционная внеаудиторные, дистанционное обучение	беседа, объяснение, показ, взаимоконтроль	презентация, обучающие плакаты	компьютер, проектор	самоанализ; взаимоанализ опрос
2	Практические занятия Общие- физические упражнения. Специально-физические упражнения. Учебные игры	фронтальная, индивидуально - самостоятельная работа с мячом внеаудиторные, дистанционное обучение	объяснение, показ, практическая отработка,	волейбольная сетка, спортивные снаряды, мяч,	спортивное оборудование, судейское табло	самоанализ; задания по ходу занятия; контрольные занятия
3	Судейство и соревнования Выполнение контрольных нормативов и соревнования	групповая индивидуально - самостоятельная работа с мячом	практическая отработка, объяснение,	волейбольная сетка, спортивные снаряды, мяч	судейское табло, спортивное оборудование	самоанализ; взаимоанализ контрольные занятия
4	Итоговое занятие	групповая	практическая отработка,	волейбольная сетка, спортивные снаряды, мяч	судейское табло	контрольные занятия

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 8-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2018.
2. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2015.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беяева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
4. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа.
5. Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов» Двейрина О.А. развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие/СПБГАФК им П.Ф.Лесгафта.2000 - 47с.

Список литературы для учащихся

1. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 8-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2018.
2. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2015.