

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Гатчинская спортивная школа №3»**

Принято на
Педагогическом совете
протокол № 3
от «30» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Приказ №22 -08/24
от 30 августа 2024 года
ИО директора МБОУ ДО
«Гатчинская СШ №3»



С.В. Титовец

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Срок реализации образовательной программы: 2 года

Разработчики программы:
Гусева С.А., инструктор – методист
высшей квалификационной
категории;
Иванов А.В., тренер-преподаватель
первой квалификационной
категории.

Ленинградская область, г. Гатчина
2024 г.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее по тексту – «Общеразвивающая программа», «Программа») разработана с учётом особенностей организации занятий в МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (далее по тексту – «Спортивная школа»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Направленность общеразвивающей программы — физкультурно-спортивная.

Образовательная программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 01.07.2024);
- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 24.07.2024);
- Приказа Минпроса Российской Федерации от 27.08.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 27.07.2022);
- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (ред. от 30.05.2023);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта».

Направленность программы

Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Вышеуказанные особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания обучающихся умению управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Специфика организации освоения общеразвивающей программы заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении образовательного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Актуальность общеразвивающей программы выражается в следующем: за последнее десятилетие отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Общеразвивающая программа способствует вовлечению обучающихся в образовательный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа, с 8 лет до 17 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 8 лет. Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации общеразвивающей программы 2 года.

Специфика организации обучения

Специфика организации обучения по общеразвивающей программе заключается в том, что программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля) определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Принципы подготовки и обучения:

- индивидуализация: соответствие учебной и тренировочной нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;

- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;

- постепенность: постепенное вовлечение в соревновательный процесс.

- систематичность: равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;

- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

Адресат программы.

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся в возрасте от 8 до 17 лет.

Формы организации образовательного процесса.

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- семинарские занятия;
- самостоятельная работа;
- упражнения, тренировки;
- соревнования различного уровня;
- анализ прохождения дистанций и разбор ошибок;
- анализ организации и судейства соревнований.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

Язык: русский.

Продолжительность подготовки. Объем учебной нагрузки по годам обучения.

Показатели	Год обучения			
	1 год		2 год	
Количество учебных недель	38	42	38	42
Количество учебных часов в неделю	4	4	6	6
Количество занятий в неделю	2	2	3	3
Общее количество часов в учебный год	152	168	228	252
Наполняемость групп	12-15			

О

сновная цель программы – обеспечение разн

осторожного физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачами общеразвивающей программы являются:

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

Ожидаемые результаты – Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; формирование знаний по здоровому образу жизни. Освоение обучающимися правил игры в волейбол, овладение обучающимися понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и применение обучающимися полученных знаний в игре. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождении волейбола. Выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; выполнение технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите.

Приобретение обучающимися организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

Учебно-тематическое планирование

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, в результате промежуточной аттестации.

Подготовка игроков в волейбол делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки игроков в волейбол проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет.

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 38 недель)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 42 недели)
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	6	228	252
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	4	152	168

№ п/п	Базовый компонент	Количество часов	
		4 часа в неделю	6 часов в неделю
I	Теоретическая подготовка	10	8
II	Практическая подготовка	130	208
1.	Общая и специальная физическая подготовка	56	80
2.	Тактическая подготовка	20	20
3.	Техническая подготовка	20	45
4.	Игровая и соревновательная подготовка	28	60
5.	Судейская практика	6	3
III	Углубленное медицинское обследование	4	4

IV	Контрольные испытания	8	8
	Итого:	152	228

Распределение учебных часов 1 и 2 год обучения (38 недель):

**Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа
4 часов в неделю, 38 недель**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	10		10
2.	Общая и специальная физическая подготовка		56	56
3.	Тактическая подготовка		20	20
4.	Техническая подготовка		20	20
5.	Игровая и соревновательная подготовка		28	28
6.	Судейская практика		6	6
7.	Углубленное медицинское обследование		4	4
8.	Контрольные испытания		8	8
	ИТОГО:	10	142	152

**Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа
6 часов в неделю, 38 недель**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	8		8
2.	Общая и специальная физическая подготовка		80	80
3.	Тактическая подготовка		20	20
4.	Техническая подготовка		45	45
5.	Игровая и соревновательная подготовка		60	60
6.	Судейская практика		3	3
7.	Углубленное медицинское обследование		4	4
8.	Контрольные испытания		8	8
	ИТОГО:	8	220	228

Распределение учебных часов 1 и 2 год обучения (42 недели):

№ п/п	Базовый компонент	Количество часов	
		4 часа в неделю	6 часов в неделю
I	Теоретическая подготовка	10	10
II	Практическая подготовка	142	230

1.	Общая и специальная физическая подготовка	56	84
2.	Тактическая подготовка	22	28
3.	Техническая подготовка	22	50
4.	Игровая и соревновательная подготовка	36	62
5.	Судейская практика	6	6
III	Углубленное медицинское обследование	4	4
IV	Контрольные испытания	8	8
	Итого:	164	252

**Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа
4 часов в неделю, 42 недели**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	10		10
2.	Общая и специальная физическая подготовка		56	56
3.	Тактическая подготовка		22	22
4.	Техническая подготовка		22	22
5.	Игровая и соревновательная подготовка		36	36
6.	Судейская практика		6	6
7.	Углубленное медицинское обследование		4	4
8.	Контрольные испытания		8	8
	ИТОГО:	10	154	164

**Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа
6 часов в неделю, 42 недели**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	10		10
2.	Общая и специальная физическая подготовка		84	84
3.	Тактическая подготовка		28	28
4.	Техническая подготовка		50	50

5.	Игровая и соревновательная подготовка		62	62
6.	Судейская практика		6	6
7.	Углубленное медицинское обследование		4	4
8.	Контрольные испытания		8	8
	ИТОГО:	10	242	252

Краткое содержание программы:

Теоретическая подготовка

История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола

Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Общие требования безопасности; травмоопасность в спортивном зале; требования безопасности перед началом занятий; требования безопасности во время занятий; требования безопасности в аварийных ситуациях; требования безопасности по окончании занятий; виды травм при занятиях волейболом и профилактика травматизма.

Правила игры в волейбол и методика судейства.

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикация.

Техническая подготовка волейболистов.

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки.

Методика тренировки волейболистов.

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств.

Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.

Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

Техника игры в волейбол.

Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.

Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.

Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Поддачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом;

Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча.

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подачи: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Игровая и соревновательная подготовка.

Судейская практика.

Углубленное медицинское обследование.

Контрольные испытания.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке (контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП). Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке проводится 2 раза в год, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу которой включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения в спортивной школе – в приоритете очная форма обучения, возможна очно-заочное или дистанционное обучение.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: минимальное количество человек – 12, максимальное количество человек – 15.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Средства обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Корзина для мячей	штук	2
5	Мяч футбольный	штук	2
6	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
7	Скакалка гимнастическая	штук	25
8	Скамейка гимнастическая	штук	4
9	Мяч на держателе	штук	2
10	«Экран прыгучести» конструкции В.М.Абалакова	штук	1

Перечень технических средств обучения

№п/п	Наименование	Количество
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (Видеоуроки)	1 шт.
2.	Видеозаписи игр команд высшей лиги	комплект

Перечень учебно-методических материалов.

№ п/п	Наименование учебно-методических материалов	Количество
1.	Названов Н.Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов, Методические рекомендации. — Самара: СамГУ, 1999. — 16 с.	1 шт.
2.	Наумов В.Ф. Волейбол, Учебно-методическое пособие по подготовке судей по волейболу. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004. — 40 с.	1 шт.
3.	Сластенина Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол, Учебное пособие. — Челябинск: ЮУрГУ, 2006. — 69 с	1 шт.
4.	Современные тенденции волейбола. Тренировка. Управление. Тенденции. Вып.1, Методический сборник. — М.: 2008. — 30 с.	1 шт.
5.	Щеглова Е.В., Беланов А.Э., Ложкин Е.Н. Подготовка волейболистов в спортивных секциях вузов, Воронеж: Изд-во ВГУ, 2005. — 18 с.	1 шт.
6.	Чехов О.С. Основы волейбола. Москва. ФиС 1979г.-172с	1шт
7.	Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва. АСТ АСТРЕЛЬ. 2003г.-270с.	1шт
8.	Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры. Москва ФиС. 1991г.-327с.	1шт
9.	Клещев В.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. ФиС. 1979г.-180с.	1шт
10.	Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. Москва. ФиС. 1978г.-198с.	1шт
11.	Платонов В.А. Шесть в защите, шесть в нападении. С.-Пб. БЛИЦ. 2002г.-280с	1шт
12.	Платонов В.А. Уравнение с шестью неизвестными. Москва. 2008г.-205с.	1шт

Методическое обеспечение программы

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Оборудование и спортивный инвентарь:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- комплект спортивного инвентаря по виду спорта;
- тренажёры и устройства для воспитания и развития физических качеств.

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект оборудования для занятий спортивными и п/и;
- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект для занятий гимнастикой.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Для отслеживания результативности образовательного процесса по программе «Я - боец» используются следующие виды контроля:

- начальный контроль;
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- промежуточный контроль (по окончании первого полугодия);
- итоговый контроль (в конце обучения).

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

По окончании 1-2 года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующим в спортивной школе локальным нормативным актом – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (п.п.1.1, 1.2. Приложение №2). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

1) **Оценка текущего контроля за успеваемостью** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе точкой или пустой клеткой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации (сдаче контрольно-переводных нормативов).

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

2) **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации** осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (Приложение №2).

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении

об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке или, по усмотрению тренера преподавателя, контрольно-переводные нормативы по физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов представлены в п.1.1 Приложения №2 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения Приложении № 2 (п.1.1) перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по системе «зачет/не зачет». Так, «Зачет» получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. «Не зачет» – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения) (п.1.2 Приложение №2). Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива по технической подготовке обучающийся получает «Зачет», при неправильном получает «Не зачет».

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет выполнив контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачтено»/ «не зачтено». При получении оценки «зачтено», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения

Календарный учебный график

Календарные сроки реализации программы

Сроки реализации образовательной программы: 2 года. Учебный год состоит из 38 и 42 календарных недель для обучающихся, которые обучаются на базах общеобразовательных школ по заключённым договорам о сетевой форме реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта. Дата начала обучения по программе 1 сентября текущего года, дата окончания обучения по программе 31 мая/31 июня текущего года.

Каникулярными днями являются: все общегосударственные праздники (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.).

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации установлены «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и другими локальными актами спортивной школы.

Сроки проведения промежуточной аттестации групп 38 календарных недель: с 15 по 31 декабря текущего года. Итоговой аттестации - с 15 мая по 31 мая текущего года.

Сроки проведения промежуточной аттестации групп 42 календарных недель: с 15 по 31 декабря текущего года. Итоговой аттестации - с 15 июня по 31 июня текущего года.

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебные занятия могут проводиться с 8.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения составляет до 2 академических часов.

Сроки приема на обучение по образовательной программы

Прием на обучение по образовательной программе с 01 сентября по 15 сентября текущего года.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Текущий год	1 сентября текущего года	31 мая текущего года	38 учебных недель	76 учебных дней	152 учебных часов	2 раз в неделю по 2 академических часа
Текущий год	1 сентября текущего года	31 мая текущего года	38 учебных недель	114 учебных дней	228 учебных часов	3 раз в неделю по 2 академических часа
Текущий год	1 сентября текущего года	31 июня текущего года	42 учебные недели	82 учебных дня	164 учебных часов	2 раз в неделю по 2 академических часа
Текущий год	1 сентября текущего года	31 июня текущего года	42 учебные недели	126 учебных дней	252 учебных часов	3 раз в неделю по 2 академических часа

Последовательность реализации учебного плана, 4 часа, 38 недель

	Нагрузка в неделю	Количество часов											
		Теоретическое	Практическое	ВСЕГО	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
		2 часа в неделю			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка	10		10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка		56	56	4	8	8	6	6	6	6	8	4
3	Тактическая подготовка		20	20	2	3	2	2	2	2	2	3	2
4	Техническая подготовка		20	20	2	3	2	2	2	2	2	3	2
5	Игровая и соревновательная подготовка		28	28	2	3	5	2	4	4	4	2	2
6	Судейская практика		6	6				1	1	1	1	1	1
7	Углубленное медицинское обследование		4	4	4								
8	Контрольные испытания		8	8				4					4
	ИТОГО:	10	142	152	16	18	18	18	16	16	16	18	16

Последовательность реализации учебного плана, 6 часов, 38 недель

	Нагрузка в неделю	Количество часов											
		Теоретическое	Практическое	ВСЕГО	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
		2 часа в неделю			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка	8		8	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Общая и специальная физическая подготовка		80	80	8	10	10	8	8	8	10	10	8
3	Тактическая подготовка		20	20	2	2	2	2	2	2	2	4	2
4	Техническая подготовка		45	45	4	5	5	4	7	5	5	5	5
5	Игровая и соревновательная подготовка		60	60	7	8	8	6	7	7	6	6	5
6	Судейская практика		3	3				1	1	1			
7	Углубленное медицинское обследование		4	4	4								
8	Контрольные испытания		8	8				4					4
	ИТОГО:	8	220	228	26	26	26	26	26	24	24	26	24

Последовательность реализации учебного плана, 4 часа, 42 недели

	Нагрузка в неделю	Количество часов												
		Теорети	Практи	ВСЕГО	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		4 часа в неделю			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1	Теоретическая подготовка	10		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка		56	56	4	6	8	4	6	6	6	6	5	5
3	Тактическая подготовка		22	22	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка		22	22	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2
5	Игровая и соревновательная подготовка		40	40	1	7	4		4	4	4	6	6	4
6	Судейская практика		6	6			1	1	1	1	1	1		
7	Углубленное медицинское обследование		4	4	4									
8	Контрольные испытания		8	8				4						4
	ИТОГО:	10	158	168	16	18	18	16	16	16	16	18	16	18

Последовательность реализации учебного плана, 6 часа в неделю, 42 недели

	Нагрузка в неделю	Количество часов												
		Теорети	Практи	ВСЕГО	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		6 часа в неделю			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1	Теоретическая подготовка	10		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Общая и специальная физическая подготовка		84	84	4	12	9	7	9	9	11	8	9	6
3	Тактическая подготовка		28	28	4	2	4	2	2	2	2	4	2	4
4	Техническая подготовка		50	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Игровая и соревновательная подготовка		62	62	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6
6	Судейская практика		6	6				1	1	1	1	1	1	
7	Углубленное медицинское обследование		4	4	4									
8	Контрольные испытания		8	8				4						4
	ИТОГО:	10	242	252	24	26	26	26	24	24	26	26	24	26

**Оценочные материалы,
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены контрольно-переводными нормативами по ОФП И СФП.

ВОЛЕЙБОЛ / девочки/

Девушки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			8-10лет			10-11лет			11-12лет			12-13 лет		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	160	135	115	170	140	125	185	150	135	190	155	140
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	12	9	5	14	10	6	16	12	7	18	13	8
СФП	1	Бег 30 м (5хбм), сек	12,5	12,7	13,0	12,3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	11,8	12,1	12,4
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	32,0	32,5	33,0	31,5	32,0	32,5	31,2	31,7	32,2	31,0	31,5	32,0

ВОЛЕЙБОЛ /девушки/

Девушки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			(13-14лет)			(14-15лет)			(15-16лет)			(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	195	160	145	200	160	150	205	165	160	210	170	165
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	20	14	10	21	15	11	22	20	10	22	20	10
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11,6	11,9	12,3	11,4	11,7	12,0	11,2	11,5	11,8	11,0	11,3	11,6
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	30,0	30,5	29,0	29,5	30,0

ВОЛЕЙБОЛ /мальчики/

Юноши	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			(9-10лет)			(10-11лет)			(11-12лет)			(12-13 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см);	175	140	125	185	145	135	195	160	145	200	165	150
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	3	2	1	4	3	1	6	4	2	7	5	2
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек.	12,5	12,7	12,9	12,2	12,5	12,7	12,1	12,3	12,5	11,5	11,8	12,0
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31,0	31,6	32,2	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	30,0	30,5

ВОЛЕЙБОЛ /юноши/

Юноши	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			(13-14лет)			(14-15лет)			(15-16лет)			(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	205	170	155	210	180	165	220	190	180	230	195	185
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11,1	11,6	11,8	10,8	11,3	11,6	10,4	10,8	11,1	10,0	10,6	10,8
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	29,0	29,5	30,0	28,5	29,0	29,5	27,5	28,0	28,5	27,0	27,5	28,0

1. Бег 30 м: 5х6м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4.Подтягивание. Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

5.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

Методические материалы,
обеспечивающие реализацию образовательной программы

Основная литература

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.