

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА  
На заседании Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №87  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга

  
Муляр И.В.  
Приказ № 143 от 31.08.2018



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Разработчик:  
Афремова Анна Борисовна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2018 г.

## Пояснительная записка

**Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**  
физкультурно – спортивная.

**Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**  
базовый

**Актуальность:** разработки данной программы связана с тем, волейбол является одним из наиболее доступных, а, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья занимающихся.

**Отличительные особенности** образовательной программы дополнительного образования детей заключается в том, что занимающиеся, благодаря занятиям по волейболу воспитывают волевые качества, взаимовыручку, культуру поведения и т.д.

### Адресат программы:

Юноши и девушки 10-17 лет, пришедшие на занятия на добровольной основе и не имеющие противопоказаний к занятиям игровыми видами спорта. Учащиеся должны иметь желание заниматься спортом и совершенствовать свои физические качества, наличие специальных знаний, умений и навыков приветствуется, но не является обязательным условием для вступления в объединение

### Объем и срок реализации программы:

Год обучения	Всего часов в год	ОФП, СФП (кол-во часов в год)	Подвижные и спортивные игры (кол-во часов в год)
1-й	144	42	102
2-й	216	70	146
3-й	288	100	188
Итого	648 часов		

### Цель программы:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, посредством создания условий для овладения знаниями и умениями игры в волейбол

### Задачи обучения:

### Образовательные:

#### Теоретические знания

1. Ознакомить - с историей появления волейбола
  - с историей волейбола в России,
  - с терминологическим языком,
2. Ознакомить с техническими приемам игры в волейбол
3. Ознакомить с тактическими приемам игры в волейбол
4. Обучить навыками и приемам организации судейства.
5. Обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи.
6. Обучить теоретическим и практическим знаниям по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству.

### Практические знания

1. Научить технике игры в волейбол
2. Научить различным способам передачи мяча в игре
3. Научить различным способам подачи мяча в игре
4. Научить тактике игры в волейбол
5. Научить оказывать первую доврачебную помощь
6. Научить грамотно организовывать судейство

### **Развивающие:**

1. Развивать основные двигательные качества
2. Развивать специальные способности и качества для успешного овладения тактикой игры.
3. Развивать способность видеть технико - тактически правильные ходы для улучшения качества игры
4. Развивать познавательные способности через подвижные игры на психические процессы, задействованные во время игры
  - восприятие (целостность и структурность образа),
  - внимание (концентрация и устойчивость),
  - память (зрительная и кинематическая),
  - мышление (пространственное и креативное).
5. Развивать конструктивные способности через овладение техникой приемов игры в волейбол по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

### **Воспитательные:**

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
2. Научить добиваться поставленной цели.
3. Способствовать достижению высокого уровня командной подготовки
4. Способствовать достижению комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.

### **Оздоровительные:**

1. улучшать функциональное состояние организма;
2. повышать физическую и умственную работоспособность;
3. способствовать снижению заболеваемости.

### **Условия реализации программы:**

*- условия набора в коллектив:*

В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья и письменное заявление от родителей.

1-й год обучения: набор в секцию осуществляется посредством медицинского допуска врача, и достижения 10-ми летнего возраста занимающимися.

2-й и 3-й год обучения: допускаются к занятиям учащиеся, достигшие 11-12-ти летнего возраста и, которые занимались по программе 1-ого года обучения, имеющие медицинский допуск врача.

Также допускаются школьники, не обучавшиеся по программе 1-ого года, но у которых общая и специальная физическая подготовка соответствует нормативным требованиям данной программы

*- Условия формирования групп:*

Группы формируются в начале учебного года, группы могут быть разновозрастные и разновозрастные, все группы смешанные по гендерному признаку. 1-й год обучения: набор в секцию осуществляется посредством медицинского допуска врача, и достижения 10-ми летнего возраста занимающимися.

2-й и 3-й год обучения: допускаются к занятиям учащиеся, достигшие 11-12-ти летнего возраста и, которые занимались по программе 1-ого года обучения, имеющие медицинский допуск врача.

Также допускаются школьники, не обучавшиеся по программе 1-ого года, но у которых общая и специальная физическая подготовка соответствует нормативным требованиям данной программы

*-Количество учащихся в группах*

Списочный состав группы формируется по нормам наполняемости групп объединений дополнительного образования детей

1 год обучения - наполняемость групп по 15 человек

2 год обучения - наполняемость групп по 12 человек

3 год обучения - наполняемость групп по 10 человек

*-Особенности организации образовательного процесса:*

Образовательный процесс имеет три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На первом (подготовительном этапе) образовательного процесса определяются цель и конкретные задачи, планируются и подбираются методы воздействия с учетом основной задачи, возраста детей и концепции воспитания (на современном этапе – это концепция личностно-ориентированного подхода, предполагающего соблюдение воспитателем Декларации прав ребенка).

На втором (основном этапе) осуществляется педагогическое взаимодействие ребенка и педагога, ведется постоянный оперативный контроль за промежуточными результатами.

На третьем (заключительном) этапе проводится анализ результатов и установление причин образования недостатков в обучении.

Ступени (этапы) образовательной программы:

1-й год обучения, предполагает освоение спортивной терминологии в общем и волейбола в частности; изучение истории появления волейбола в мире и в России, изучение правил игры в волейбол, изучение и отработка необходимых навыков для игры в волейбол (таких приём, передача, подача мяча и т.д.)

2-й год обучения, предполагает более углублённое изучение правил игры в волейбол, с возможностью практики в виде судейского волонтерства на тренировочных играх в объединении, более глубокое изучение техники и тактики игры в волейбол, изучение правил оказания первой доврачебной помощи, как в условиях учебно-тренировочных занятий, так и бытовых ситуациях.

3-й год обучения, предполагает совершенствование техники игры в волейбол, вводятся такие понятия, как планирование тренировочной деятельности, ведение спортивного дневника.

Программа включает в себя несколько модулей обучения, которые могут повторяться на всех годах обучения, или быть присущи только одному году обучения. Модули содержат несколько этапов обучения.

Модули программы:

1. Теоретические знания.

Этапы:

1–История развития игры в волейбол

2- Правила игры в волейбол

3 – Судейство

4- Техника безопасности на занятиях

2. Техника и тактика игры

Этапы:

1- Технику выполнения верхней и нижней передач мяча

2- Технику выполнения верхней подачи мяча

3- Тактику перемещения игроков в защите и нападении

4- Развитию координации и ловкости

3. ОФП

Этапы:

1- подготовка к сдаче нормативов

2- сдача нормативов

Структура каждого занятия состоит из трех частей:

I часть (разминка) включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе, либо сочетает в себе лекционную часть и разминку. По длительности – 15-20 минут.

II часть (основная) включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 60-70 минут.

III часть (заминка) включает задания на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

**В процессе обучения идёт следующее соотношение офп, сфп и игровой практики:**

**1-й год обучения** –40% - ОФП, СФП; 40% - подвижные игры, 20%-игра в в\б

**2-й год обучения** - 40% - ОФП, СФП; 30% - подвижные игры, 30%-игры и соревнования по в\б

**3-й год обучения** –40% - ОФП, СФП; 20%- подвижные игры, 40%- игры и соревнования по в\б

*-Формы проведения занятий:*

Лекция

Игра

Тренировочное занятие

Занятие с использованием тренажёрных комплексов

Занятие с использованием силы собственного тела

Занятия с использованием упражнений из кросс-фита

Круговая тренировка

Интервальная тренировка

Контрольно –проверочное занятие

Занятие – соревнование

Занятие-тестирование

*-Формы организации деятельности учащихся:*

Фронтальная (со всеми учащимися одновременно)- теоретические занятия по технике безопасности, теоретические занятия, лекции и беседы по разделам программы, круговые тренировки, объяснение новых упражнений, сдача контрольных нормативов.

Групповая (в малых группах, в парах)- тренинги на развитие гибкости, силы мышц, координации, рефлексия и т.д.

Индивидуальная (отдельно с каждым учащимся) – коррекция ошибок

*Материально - техническое оснащение программы:*

Для реализации программы требуется спортивный зал 18х 9 метров, имеющий высоту потолков не менее 6 метров.

Необходимый спортивный инвентарь для проведения учебных занятий (на 15 человек):

волейбольные мячи (20 шт.)

волейбольная сетка (3 шт.)

гимнастическая стенка (8 шт.)

скакалка (15 шт)

гимнастические маты (15 шт.)

набивные мячи (15шт.)

гимнастические скамейки (5 шт.).

аптечка для оказания первой доврачебной помощи

*-Кадровое обеспечение* - дипломированный специалист /инструктор по физической культуре и спорту, тренер/инструктор по волейболу, тренер/специалист/инструктор по игровым видам спорта

**Планируемые результаты:**

В результате освоения программы по волейболу физкультурно - спортивной направленности учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

## **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование навыков собственной культуры здорового и безопасного образа жизни;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- готовность к саморазвитию и дальнейшему самообразованию в сфере физической культуры и здорового образа жизни;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- соблюдение норм и правил, принятых в спортивном сообществе;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- уважительное отношение к иному мнению;
- оказание бескорыстной помощи окружающим;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

## **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности в зале и на площадке	6	2	4	Устный опрос
2.	ОФП и СФП	44	4	40	Сдача нормативов (текущий контроль)
3.	Техника и тактика игры	60	12	48	Сдача нормативов (промежуточный контроль)
4.	Подвижные и спортивные игры, соревнования	34	2	32	Педагогическое наблюдение Результат в итоговом протоколе
ИТОГО:		144	20	124	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности в зале и на площадке	6	2	4	Устный опрос
2.	ОФП и СФП	70	8	62	Сдача нормативов (текущий контроль)
3.	Техника и тактика игры	70	12	58	Сдача нормативов (промежуточный контроль)
4.	Подвижные и спортивные игры, соревнования	70	8	62	Педагогическое наблюдение Результат в итоговом протоколе
ИТОГО:		216	30	186	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности в зале и на площадке	6	2	4	Устный опрос
2.	ОФП и СФП	100	6	94	Сдача нормативов (текущий контроль)
3.	Техника и тактика игры	120	10	110	Сдача нормативов (промежуточный контроль)
4.	Подвижные и спортивные игры, соревнования	62	4	58	Педагогическое наблюдение Результат в итоговом протоколе
ИТОГО:		288	22	266	

Календарный учебный график  
реализации общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Волейбол»  
на 2017-2018 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	--	--	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю)
2 год	--	--	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю)
3 год	2.09.2017	23.05.2018	36	108	288	3 раза в неделю: 1 раз-2 часа 2 раза – 3 часа (8 часов в неделю)



## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической подготовленности, возможностей и определения природных физических качеств детей.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- медицинский контроль (справки о здоровье, допуск на занятия)
- диагностическое тестирование (тестирование физической подготовленности)

#### **Тестирование физической подготовленности**

##### 1. ***Бег на 60 м***

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. Время определяется с точностью до 0,1 с.

##### 2. ***Прыжок в длину с места.***

Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

##### 3. ***Бег 100 метров***

Тест предназначен для определения выносливости.

Проводится в парке по пересеченной местности. В забеге участвуют 6-8 человек. Перед забегом проводится разминка. В процессе бега допускается переход на шаг.

##### 4. ***Челночный бег 3 x 10 м***

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

##### 5. ***Подтягивание на перекладине (мальчики)***

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

##### 6. ***Отжимания (девочки)***

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Оценивается максимально возможное количество за 30 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

##### 7. ***Подъем туловища за 1 мин.***

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Засчитывается количество сгибаний за 1 мин.

#### **Статистическая система оформления результатов тестирования.**

Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий)

Результаты тестирования подвергаются анализу. Что позволяет корректировать не только сам процесс обучения но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности. Комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности взяты из «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов общеобразовательной школы»

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала учащимися и повышение их физических качеств, исключения симптомов перетренированности и ухудшения здоровья

Формы:

- педагогическое наблюдение
- медицинский контроль (допуск к занятиям)

-выполнение комплекса специальных упражнений

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь и май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и повышения их физических качеств, исключения симптомов перетренированности и ухудшения здоровья

-Выполнение контрольных нормативов

-Экспресс оценка уровня функционального состояния организма

### **Выполнение контрольных нормативов**

1. Бег на 60 м

2. Прыжок в длину с места.

3. бег 1000 (м).

4. Челночный бег 3 x 10 м

5. Подтягивание на перекладине (мальчики)

6. Отжимания (девочки)

7. *Подъем туловища за 1 мин.*

### **Экспресс оценка уровня функционального состояния организма**

Оценить уровень функционального состояния организма и степень его приспособляемости, а также выявить возможные отклонения - можно с помощью специально подобранных функц-х проб и тестов с дозированной физической нагрузкой.

Для проведения экспресс-тестов - составляется небольшой индивидуальный набор из нескольких простых методов:

- Ортостатическая проба (при вставании из положения лёжа).

- Одномоментная проба на учащение ЧСС (частота сокращений сердечной мышцы) после приседаний или подъёма по ступеням лестницы на верхний этаж здания.

- Определение времени восстановления ЧСС (после физической нагрузки).

### **Ортостатическая проба (уровень вегетативно-сосудистой устойчивости, реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела из горизонтального в вертикальное), вариант.**

Подсчитать пульс в положении лежа (P1, исходный п у л ь с), после 5-15 минутного отдыха на спине, без высокой подушки, не испытывая эмоционального напряжения. Далее, надо медленно, без рывков, сесть на край кровати / кушетки, а через полминуты, после этого, встать. Спокойно постояв полминуты, начать подсчёт пульса в положении стоя (P2, в течение 1 минуты).

По изменению пульса судят о функциональном состоянии сердечно сосудистой и нервной систем. Нормой можно считать разницу (дельту) P1 и P2, не превышающую 20 уд/мин. Если пульс отличается от исходного более чем на 25уд/мин, появляется головокружение и скачет давление, в таком случае - следует обратиться к врачу-терапевту или кардиологу.

### **Одномоментная проба**

Сначала, отдыхают стоя, без движений в течение 3 минут. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 секунд и сразу подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке - определяется величина учащения ЧСС, после физической нагрузки, в процентах от исходного пульса. Эмоциональное состояние должно быть равное (без высокого адреналина).

Значения до 20% - показывают отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку,

от 21 до 40% - хорошую,

от 41 до 65% - удовлетворительную,

от 66 до 75% - плохую.

**Определение времени восстановления ЧСС до исходной частоты после 20 приседаний за 30 секунд:** 1-2 минуты - отлично, 2-3 мин. - хорошо.

**«Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки».**

Год обучения	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
1	10-15	Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 25 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
2	11-16	Набрать не менее 60 баллов мальчикам и 40 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
3	12-16	Набрать не менее 70 баллов мальчикам и 50 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
В конце 3-его года	13-17	Набрать не менее 80 баллов мальчикам и 60 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

**«Критерии оценки приема контрольных нормативов по ОФП в баллах».**

Баллы	Бег 60 м (с)	Бег 1000(м/с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз) мальчики	Сгибание рук в упоре лежа (раз) девочки	Челночный бег 3*10 м (с)
1	10,5	> 5.00	120	1	8	10,4
2	10,4	4.50	130	2	10	10,2
3	10,3	4.45	140	4	12	10
4	10,2	4.40	150	6	16	9,8
5	10,ё	4.35	160	8	20	9,6
6	10,0	4.30	170	10	24	9,4
7	9,9	4.25	180	12	28	9,2
8	9,8	4.20	190	14	32	9,0
9	9,7	4.15	200	16	36	8,8
10	9,6	4.10	210	18	40	8,6
11	9,5	4.05	215	20	44	8,4
12	9,4	4.00	220	22	48	8,2
13	9,3	3.55	225	24	52	8,0
14	9,2	3.50	230	26	56	7,8
15	9,1	3.45	235	28	60	7,7
16	9,0	3.40	240	30	64	7,6
17	8,9	3.35	245	32	68	7,5
18	8,8	3.30	250	33	72	7,4
19	8,7	3.25	255	34	76	7,3
20	8,6	3.20	260	35	80	7,2

Систематизация контрольных мероприятий, направленных на выявление эффективности освоения программы и эффективности овладения техникой игры в волейбол.

<b>ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ПЕРЕДАЧА</b>	<b>Нападающий удар</b>	<b>ПРИЕМ и защита</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Зоркий глаз</li> <li>➤ Вперед-назад</li> <li>➤ Над собой и о стенку</li> <li>➤ Мяч в воздухе</li> <li>➤ Передачи по вызову</li> <li>➤ Навстречу через сетку</li> <li>➤ Точный пас</li> <li>➤ Передал-садись</li> <li>➤ Эстафеты с передачей мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Бомбардиры</li> <li>➤ По наземной мишени</li> <li>➤ Точная передача</li> <li>➤ Защити свое поле</li> <li>➤ Волейбол с надувными шарами</li> <li>➤ Попади в свободное место</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Защита цели</li> <li>➤ Быстрой отбей</li> <li>➤ Встречная эстафета</li> <li>➤ Только снизу</li> <li>➤ Прими мяч</li> <li>➤ Мяч своему игроку</li> <li>➤ Попади в квадрат</li> </ul>

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

-Выполнение самостоятельной работы на заданную тему

-Сдача контрольных нормативов

#### **Выполнение контрольных нормативов**

1.Бег на 60 м

2.Прыжок в длину с места.

3.бег 1000 метров

4.Челночный бег 3 x 10 м

5.Подтягивание на перекладине (мальчики)

6.Отжимания (девочки)

7.Подъем туловища за 1 мин..

## **1.2.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Учебно – методический комплекс программы состоит из четырёх компонентов:

- 1.Нормативно – правовая база
- 2.Учебные и методические пособия для педагога и учащихся (информационная база)
- 3.Система средств обучения
- 4.Система средств контроля результативности обучения

**I.Нормативно – правовая база** – включает в себя нормативную документацию необходимую педагогу для работы в образовательном учреждении:

- 1.Конвенция о правах ребёнка (Утверждённая Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989)
- 2.Конституция Российской Федерации
- 3.Закон об образовании № 273 от 29.12.2012
- 4.Федеральный закон о дополнительном образовании
- 5.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- 6.Приказ № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 7.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242)
- 8.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017)
- 9.СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организации дополнительного образования детей»
- 10.Распоряжение КО СПб от 10.05.2016 № 14.06-р «Об утверждении отраслевых технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования»
- 11.Устав ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района Санкт-Петербурга
- 12.Должностная инструкция педагога дополнительного образования
- 13.Положение об ОДОД ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района
- 14.Инструкции по охране труда

**II. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся (информационная база)**– включают в себя списки литературы и интернет-источников, необходимые для работы педагога и учащихся.

### **Список литературы:**

- 1.Богданов В.П. «Игры и развлечения в группах продленного дня: Пособия для учителя. М., Просвещение, 1985 – С144;
- 2.Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх»– М.: Физкультура и спорт, 1980;
- 3.Билеева Л.В., Коротков А.М. «Подвижные игры»: Учебное пособие для институтов физической культуры– М.: Физкультура и спорт, 1982 –С224;
- 4.Былеева Л.В., Грегорьев В.М. «Подвижные игры» - М.: Физкультура и спорт, 1985-С302;
- 5.Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры к спорту»: сборник эстафет и игровых заданий. - М.: Физкультура и спорт, 1985 С 3-16, 36-41;
6. Кравец А.С. «Педагогические условия эффективности развития физических способностей учащихся 6-8 классов средними подвижными играми» Автореф. Дис. док. Пед. наук. М.,1982, С35;
- 7.Кузнецова З.И. «Развитие двигательных качеств школьников» М.: Физкультура и спорт, 1967;
8. Кузнецова З.И., Холодов Ж.К. «Развитие двигательных качеств школьников» М.: Физкультура и спорт, 1984-С203;
9. Лях В.И. «Координационные способности школьников» Минск, 1989-С159;
10. Методика физического воспитания/Под.ред.Мейксона Г.Б.,Л.Е.Люболирского М.:Просвещение, 1989 –С61-66, 84-88/;

11. Портных Ю.М. «Подвижные игры» В учебнике: Спортивные подвижные игры /Под. ред. П.А.Чумалова М.: Физкультура и спорт,1970 –С46-83;
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: «Просвещение», 2010. –127 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. –М.: Терра -Спорт, 2000. –192с.
- 14.Лях В.И.Тесты в физическом воспитании школьников/В.И.Лях.-М.,1998
15. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
- 16.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/Л.П. Матвеев.- М.:ФИС,1991
17. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». –М.: Ось-89, 2008. –48 с
- 18.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
- 19.А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт»
- 20.Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.gto.ru/> - сайт Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
2. <https://www.youtube.com/watch?v=seRoHZpMoQA> – обучение передачам в волейболе, видеоролики
3. <http://pculture.ru/> - сайт для учителей и преподавателей физической культуры
4. <http://fizkultura-obg.ru/> - сайт для учителей и преподавателей физической культуры
5. [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball\\_Rules\\_2017-2020-RU-v01.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf) - правила по волейболу
- 6.<http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/>- судейство и жесты в волейболе

### **III. Система средств обучения – материалы используемые педагогом для проведения занятий.**

1. Рабочие программы по годам обучения
2. Учебные планы по годам обучения
3. Календарно –тематическое планирование
4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками
5. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления.
6. Основные положения методики закаливания.
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения
8. Методика составления и проведения комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз с группой занимающихся
9. Основные методики самомассажа
10. Методики развития основных физических качеств
11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации.
12. Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ
13. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
14. Технологии развивающего обучения
- 15.Игровые технологии
- 16.Информационно – коммуникативные технологии
- 17.Здоровьесберегающие технологии
- 18.Электронные образовательные ресурсы:  
-компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы  
-банк видеоматериалов с комплексами упражнений

19. Информационные материалы к темам программы

**IV. Система средств контроля и результативности обучения**-представляет собой различные виды анкетирования, самостоятельных работ и мониторинга.

1. Мониторинг «Диагностическое тестирование физической подготовленности учащихся»
2. Темы устных опросов (зачётов) «Техника безопасности в зале», «
3. Мониторинг «Уровень функционального состояния учащихся»
4. Мониторинг «Уровень физической подготовленности учащихся для перехода на следующую степень подготовки»
5. Анкета для родителей «Насколько спортивен мой ребёнок?»
6. Анкета для родителей «Степень удовлетворённости спектром и качеством дополнительного образования в ОДОД ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района г. Санкт-Петербурга»
7. Положения о конкурсах, соревнованиях и фестивалях
8. Мониторинг социальной и физической активности учащихся (участие в различных творческих и спортивных мероприятиях учебного учреждения и района)