

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28**

620089 г. Екатеринбург, улица Луганская, 1
тел. (факс) (343) 266-61-51, тел. (343) 266-59-54
soch28@eduekb.ru; школа28.екатеринбург.рф

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 28


Н.С. Роспономарев
Приказ № 01-02/93 от 01.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ОЛИМП»

для детей 7-12 лет,
срок реализации – 1 год

Педагог дополнительного образования
Лаптев Владимир Александрович

г. Екатеринбург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.3.1	Сводный учебный план	8
1.3.2	Учебный план	9
1.3.3	Содержание учебного плана	10
1.3.4	Планируемые результаты	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	14
2.2	Материально-техническое обеспечение	17
2.3	Кадровое обеспечение	18
2.4	Методические материалы	18
2.5	Формы аттестации	19
2.6	Оценочные материалы	20
2.7.	Список литературы	23
2.8.	Приложения	24

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимп» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

6. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";

9. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАОУ СОШ № 28;

10. Устав МАОУ СОШ № 28.

Актуальность программы

Программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Олимп» включает нормы и требования, определяющие содержание программы дополнительного образования, максимальный объем вне учебной нагрузки обучающихся, уровень подготовки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.

Программа рассчитана на школьников 7- 12 лет и предполагает 1 год обучения по программе. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы кружка – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Работа с обучающимися строится на основе следующей системы дидактических принципов:

– *принцип психологической комфортности* (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов

учебного процесса);

– *принцип минимакса* (обеспечивается возможность разноуровневого обучения детей, продвижения каждого ребенка своим темпом, при этом подбор практических заданий ведется с учетом природных задатков, интересов, потребностей, индивидуальных особенностей детей и экономических возможностей семей);

– *принцип вариативности* (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор на основании некоторого критерия);

– *принцип непрерывности* (обеспечиваются преемственные связи между всеми годами обучения);

– *принцип творчества* (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности).

Режим работы следующий:

– количество занятий в неделю 1 года обучения: 2;

– продолжительность каждого занятия: 2 академических часа по 40 минут;

– общий объем часов в год 1 года обучения: 152.

Состав обучающихся постоянный, возможно пополнение группы в течение учебного года. Количество обучающихся в группе – 10 - 15 человек.

Формы обучения: очная, дистанционная (при необходимости).

Основной формой организации процесса обучения является групповое комбинированное занятие, включающее в себя предъявление нового материала в виде беседы и показа педагогом движений с последующей отработкой умений и навыков на практике, выполнение и повторение движений, самостоятельное воспроизведение танца. Важным элементом каждого занятия является наблюдение за обучающимися. Другими видами занятий, используемыми при обучении по программе являются следующие:

- беседа,

- комбинированное занятие,

- демонстрационное занятие,

- репетиционное занятие.

Для подведения итогов реализации программы используются следующие формы:

- спортивно – массовые мероприятия,
- соревнования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить технике стоек и перемещений, передачам мяча, приему мяча, подачам, атакующему удару, блокированию;
- сформировать навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- научить выполнять нормативные требования по видам подготовки;
- дать знания об основах техники и тактики игры.

Развивающие:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- повышение уровня общей физической подготовленности.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям волейболом;
- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Программа является блочной. Содержание курса обучения основного этапа распределяется по следующим блокам:

- блок «Вводное занятие», в рамках которого происходит знакомство с группой, с целями и задачами обучения как каждого обучения, так и по курсу в целом;
- блок «Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры», направленный на развитие опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты реакции, ловкости, скорости), изучается история развития физической культуры, спорта в РФ, техника безопасности на занятиях, тренировочных занятиях и соревнованиях;
- блок «Техника и тактика в командных играх с мячом», направленный на отработку шагов, бросков, скоростной техники, передачи мяча, формируются тактические индивидуальные действия в команде;
- блок «Игры и соревнования», в рамках которого предусмотрено посещение игр и соревнований профессиональных команд по командным игровым видам спорта, участие детей в соревнованиях районного и городского уровней;
- блок «Итоговый контроль», направленный на определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании каждого года обучения и всего курса обучения по программе;
- блок «Заключительное занятие», в рамках которого подводятся итоги за прошедший год обучения и/или за весь курс обучения. Рефлексия.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационной формой процесса обучения является групповое занятие.

Ведущие методы работы:

- тренировки по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- теоретические занятия в форме бесед, дискуссий, тестов;
- соревновательные игры и эстафеты;
- участия в соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью учебного процесса.

С первого года обучения особое время уделяется общей физической и специальной физической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и специальной подготовки меняется.

Формы организации процесса обучения:

1. Комбинированное занятие (объяснение, демонстрация информации в форме рассказа, опрос в форме беседы, диалога, выполнение практических заданий).
2. Практическое занятие (индивидуальная и групповая работа, выполнение практических упражнений, заданий).
3. Открытые занятия, участие в спортивных мероприятиях различного уровня.

1.3.1 Сводный учебный план

№	Название блока	Количество часов по годам обучения	Всего
1.	Вводное занятие	2	2
2.	Общая физическая и специальная подготовка. Спортивные и подвижные игры	56	56
3.	Техника и тактика в командных играх с мячом	64	64
4.	Игры и соревнования	20	20
5.	Итоговый контроль	8	8
6.	Заключительное занятие	2	2
	ИТОГО:	152	152

1.3.2. Учебный план

№	Раздел (тема)	Количество часов	Формы\методы
---	---------------	------------------	--------------

		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
Блок 1. «Вводное занятие»					
1.1	Вводное занятие	2	2	-	
Блок 2. «Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры»					
2.1.	Личная гигиена и правила самоконтроля	4	3	1	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.2.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение сдачи нормативов, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.3	Отличие спортивных игр от подвижных	10	1	9	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.4.	Подвижные игры	10	1	9	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.5.	Эстафеты и игровые взаимодействия	10	1	9	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.6.	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	20	3	17	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
Блок 3. «Техника и тактика в командных играх с мячом»					
3.1	Основы техники и тактики игры	22	2	20	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение

3.2	Основы тактики игры	22	2	20	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
Блок 4. «Игры и соревнования»					
4.1.	Товарищеские встречи по командным игровым видам спорта	10	-	10	Групповая работа, наблюдение
4.2.	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	2	-	2	Групповая работа, наблюдение
4.3.	Участие в соревнованиях различного уровня	10	-	10	Групповая работа, наблюдение
Блок 5. «Итоговый контроль»					
5.1.	Текущая аттестация	4	1	3	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение, контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке
5.2.	Итоговая аттестация	4	1	3	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение, сдача нормативов, выполнение практических упражнений
Блок 6. «Заключительное занятие»					
6.1.	Заключительное занятие	2	-	2	-
	Итого:	152	19	133	

1.3.3. Содержание учебного плана

Блок 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с группой. Цели и задачи 1 года обучения.

Инструктаж по ТБ и ПБ. Правила поведения на занятии.

Блок 2. Общая физическая подготовка.

Спортивные и подвижные игры

Тема 2.1. Личная гигиена и правила самоконтроля.

Теория: личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм при спортивных и подвижных играх. Правила оказания первой помощи.

Практика: ПМП при ушибах и вывихах.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: понятие о воспитание физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

Практика: упражнения для развития быстроты и для воспитания скоростно-силовых качеств.

Тема 2.3. Отличие спортивных игр от подвижных.

Теория: что такое спортивные игры и их отличие от подвижных игр. Подвижные игры со спортивным инвентарем. Игровые упражнения.

Практика: разучивание и проигрывание подвижных игр «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Выбей водящего», «Метко в цель», «Салки с ведением», «Ведение мячей по кругу», «Мяч соседу», «Мяч капитану».

Тема 2.4. Подвижные игры.

Теория: правила и терминология игр.

Практика: подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве, подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей, игры на комплексное развитие координационных способностей.

Тема 2.5. Эстафеты и игровые взаимодействия.

Теория: правила игр, работа с партнером.

Практика: эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Тема 2.6. Спортивные игры «Волейбол», «Пионербол», «Баскетбол».

Теория: возникновение и история игровых видов спорта в России и в мире.

Практика: выполнение практических упражнений по волейболу, пионерболу, баскетболу

Блок 3. Техника и тактика в командных играх с мячом

Тема 3.1. Основы техники и тактики игры.

Теория: показ видео фрагментов, наглядный пример тренера, устное объяснение техники нападения, защиты, блокирования.

Практика: упражнения техники нападения- действия без мяча, с мячом, упражнения техники защиты- действия без мяча, с мячом, прием мяча, блокирование мяча.

Тема 3.2. Основы тактики игры.

Теория: показ видео фрагментов, наглядный пример тренера, устное объяснение тактики нападения и защиты.

Блок 4. Игры и соревнования

Тема 4.1. Товарищеские встречи по командным игровым видам спорта.

Практика: игра по пионерболу, волейболу, баскетболу среди обучающихся группы.

Тема 4.2. Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд.

Практика: Посещение игр и соревнований профессиональных команд по командным игровым видам спорта.

Тема 4.1. Участие в соревнованиях различного уровня

Практика: участие в соревнованиях районного и городского уровней.

Блок 5. Итоговый контроль

Тема 5.1. Текущая аттестация.

Теория: опрос по пройденному материалу.

Практика: контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Тема 5.2. Итоговая аттестация.

Теория: опрос по пройденному материалу.

Практика: сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Блок 6. Заключительное занятие

Тема 6.1. Заключительное занятие.

Практика: подведение итогов за прошедший год обучения и по всему курсу. Рефлексия.

1.3.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформировать понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- развить патриотическое чувство через занятия спортом и изучение истории спорта в России;
- развить потребность принятия норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом.

Метапредметные результаты:

- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (соблюдение режима дня, выполнение утренней зарядки, участие в оздоровительных мероприятиях и т. д.);
- уметь планировать свое свободное время;
- развить навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

- владеть основными понятиями и правилами спортивных и подвижных игр;

- владеть основными фактами из истории развития баскетбола и волейбола в России;
- выполнять нормативы по ОФП.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№п/п	Дата	Тема	Форма занятия	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1.	1 неделя	Вводное занятие Личная гигиена и правила самоконтроля	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
2.				2	
3.	2 неделя	Подвижные игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
4.				2	
5.	3 неделя	Личная гигиена и правила самоконтроля	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
6.				2	
7.	4 неделя	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	2	Наблюдение
8.				2	
9.	5 неделя	Отличие спортивных игр от подвижных	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
10.				2	
11.	6 неделя	Подвижные игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
12.				2	
13.	7 неделя	Основы техники и тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
14.				2	
15.	8 неделя	Эстафеты и игровые взаимодействия	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
16.				2	
17.	9 неделя	Основы техники и	Комбинирован	2	Наблюдение

18.		тактики игры	ное занятие	2	Наблюдение
19.	10 неделя	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	2	Наблюдение
20.				2	Наблюдение
21.	11 неделя	Специальная физическая подготовка Отличие спортивных игр от подвижных	Практическое занятие	2	Наблюдение
22.				2	Наблюдение
23.	12 неделя	Эстафеты и игровые взаимодействия	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
24.				2	Наблюдение
25.	13 неделя	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
26.				2	Наблюдение
27.	14 неделя	Основы техники и тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
28.				2	Наблюдение
29.	15 неделя	Отличие спортивных игр от подвижных	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
30.				2	Наблюдение
31.	16 неделя	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
32.				2	Наблюдение
33.	17 неделя	Подвижные игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
34.				2	Наблюдение
35.	18 неделя	Текущая аттестация	Комбинированное занятие	2	Опрос
36.				2	Опрос
37.	19 неделя	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
38.				2	Наблюдение
39.	20 неделя	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	2	Наблюдение
40.				2	Наблюдение
41.	21 неделя	Основы техники и тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
42.				2	Наблюдение
43.	22 неделя	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	2	Наблюдение
44.				2	Наблюдение

45.	23 неделя	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Практическое занятие	2	Наблюдение
46.				2	Наблюдение
47.	24 неделя	Основы техники и тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
48.				2	Наблюдение
49.	25 неделя	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
50.				2	Наблюдение
51.	26 неделя	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	Практическое занятие	2	Наблюдение
52.				2	Наблюдение
53.	27 неделя	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
54.				2	Наблюдение
55.	28 неделя	Товарищеские встречи по командным игровым видам спорта	Комбинирован ное занятие	2	Наблюдение
56.				2	Наблюдение
57.	29 неделя	Основы тактики игры	Комбинирован ное занятие	2	Наблюдение
58.				2	Наблюдение
59.	30 неделя	Товарищеские встречи по командным игровым видам спорта	Практическое занятие	2	Наблюдение
60.				2	Наблюдение
61.	31 неделя	Участие в соревнованиях различного уровня	Практическое занятие	2	Наблюдение
62.				2	Наблюдение
63.	32 неделя	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
64.				2	Наблюдение
65.	33 неделя	Товарищеские встречи по командным игровым видам спорта	Практическое занятие	2	Наблюдение
66.		Участие в соревнованиях различного уровня			
67.	34 неделя	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
68.				2	Наблюдение

69.	35 неделя	Основы тактики игры Экскурсии.	Практическое занятие	2	Наблюдение
70.		Посещение игр профессиональных команд		2	Наблюдение
71.	36 неделя	Участие в соревнованиях различного уровня	Практическое занятие	2	Наблюдение
72.				2	Наблюдение
73.	37 неделя	Итоговая аттестация	Сдача нормативов, выполнение практических упражнений	2	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение
74.				2	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение
75.	38 неделя	Основы техники и тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
76.		Заключительное занятие		2	Наблюдение

2.2. Материально – техническое обеспечение

Помещение для занятий: спортивный зал.

№	Оборудование	Количество /шт
1.	Сетка волейбольная	2
2.	Гимнастическая стенка	6
3.	Гимнастические скамейки	4
4.	Гимнастические маты	4
5.	Скакалки	30
6.	Мячи набивные	5
7.	Мячи теннисные	10
8.	Мячи баскетбольные	20
9.	Мячи волейбольные	20
10.	Рулетка	2
11.	Конус	20
12.	Обручи	15
13.	Кубики	20

2.3. Кадровое обеспечение

1. Количество педагогов, ведущих занятия: 1.
2. Требования к компетенции педагога:
 - педагогическое образование;
 - профильная подготовка педагога:
 - профессиональная компетенция педагога, 1 квалификационная категория.
 - владение знаниями по основам психологии детей и подростков;
 - владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ)
 - владение знаниями по ТБ и ПБ.

2.4. Методические материалы

<i>Учебные пособия</i>	
1.	Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 - 189 с
2.	Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г. – 154с.
3.	Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
4.	Мagma-Team.ru Методика тактической подготовки волейболистов
5.	Видео-уроки по волейболу (сайт физическая культура для учителей) http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/
<i>Методическая продукция</i>	
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям
<i>Дидактические материалы</i>	
5.	Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена
6.	Таблица «Правила травмобезопасности»
	Таблица «Правила оказания первой помощи»
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям

2.5. Формы аттестации

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения курса программы, определяющие уровень сформированности общих и специальных (штрафные броски; броски с дистанции, скоростная техника, передача мяча; подача мяча, прием, тактические индивидуальные действия в команде) физических качеств спортсмена. Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы контроля	Методы контроля
Вводный (входящий) (в начале учебного года)	Определение уровня физической подготовки, умений и навыков	Индивидуальный	Сдача нормативов
Текущий (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	Беседа, опрос Наблюдение Учебные соревновательные игры Выполнение практических упражнений
Итоговый (аттестация) - текущая аттестация (конец 1-го полугодия) - промежуточная аттестация (конец 2-го полугодия) - итоговая	Отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения каждого года определение уровня сформированности	Индивидуальный Групповой	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке Участие в соревнованиях Наблюдение Опрос по пройденному теоретическому материалу Выполнение практических упражнений

аттестация (конец всего курса обучения)	знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе		
---	---	--	--

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении текущей, промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) аттестации через механизмы групповой и индивидуальной работы, которая проходит в виде опроса в форме теста по отдельным темам пройденного материала, контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке

Сроки проведения аттестации устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане: для текущей аттестации – это последняя учебная неделя 1-го полугодия; для промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) – последняя учебная неделя 2-го полугодия. В процессе итогового контроля отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям.

Критериями оценки результатов освоения программы служат:

- осмысленность и свободное использование специальной терминологии;
- соответствие уровня подготовки программным требованиям;
- достижение поставленной задачи;
- уровень развития чувства коллективизма, ответственности, умения работать в команде;
- проявление лидерских качеств.

После освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы документ не выдается.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы необходимы для установления соответствующего уровня усвоения программного материала по итогам

текущего контроля образовательной деятельности обучающихся и уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы «Олимп» по итогам аттестации. В соответствии с целью и задачами программы, используются следующие формы определения результативности освоения программы:

- учебносоревновательная игра,
- соревнование,
- наблюдение,
- опрос,
- тестирование.

Физическая и техническая подготовка оценивается испытаниями в соответствии с контрольными нормативами. (Приложение 2)

Критерии оценки: высокий уровень – успешное освоение воспитанником более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации. Критериями оценки результативности обучения воспитанников также являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки воспитанников:
 - соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора;
 - свобода восприятия теоретической информации;
 - развитость практических навыков работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- критерии оценки уровня практической подготовки воспитанников:
 - соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
 - свобода владения специальным оборудованием и оснащением;

качество выполнения практического задания;

- технологичность практической деятельности;
- критерии оценки уровня развития и воспитанности детей;
- культура организации практической деятельности;
- культура поведения;
- творческое отношение к выполнению практического задания;

Программа предполагает проведение мониторинга развития личности обучающегося, который отслеживает динамику развития личности по следующим параметрам и критериям:

- мотивация (выраженность интереса к занятиям; самооценка деятельности на занятиях; ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении);
- познавательная сфера (уровень развития познавательной активности, самостоятельности);
- регулятивная сфера (произвольность деятельности; уровень развития контроля);
- коммуникативная сфера (способность к сотрудничеству).

Эффективность педагогической деятельности руководителя секции определяется не только умениями и навыками, приобретёнными юными спортсменами, сформированными компетенциями, их достижениями, но и уровнем социализации и нравственного сознания личности. Критериями оценки сложившегося коллектива может служить педагогическая диагностика организованности группы и её целостноориентационного единства, и результаты участия обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях. Результаты освоения программы отражаются в динамических картах мониторинга в соответствии с программой мониторинга учреждения.

2.7. Список литературы

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.-89 с.
2. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.-159 с.
3. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.-254 с.
4. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.-89 с.
5. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.-157 с.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.-198 с.
7. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.-214 с.

Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры. Перечень необходимых упражнений и игр

1. *Гимнастические упражнения:*

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении;
- упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы;
- упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны.

2. *Упражнения для мышц ног и таза:*

- упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег;
- упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки;
- упражнения на скамейках;
- упражнения со скакалкой, прыжки в высоту с прямого разбега или по дуге; прыжки на баскетбольный щит, прыжки на волейбольную сетку (имитация блока); прыжки через скамейки.

3. *Акробатические упражнения:*

- группировки в приседе, сидя и лежа на спине;
- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад);
- перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях;
- перекаты вперед и назад прогнувшись;

4. *Легкоатлетические упражнения:*

- бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м.;
- низкий старт и стартовый разбег до 60 м.;
- повторный бег 2 – 3x20 – 30 м., 2 – 3x30 – 40 м, 3 – 4x50 – 60 м.;
- бег с низкого старта 60 м, 100 м.;
- эстафетный бег с этапами до 40 м.;
- бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до

10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы;

- бег в чередовании с ходьбой до 400 м.;
- бег медленный до 3 мин.— мальчики, до 2 мин.— девочки;
- бег или кросс от 500 м до 1000 м.

5. *Упражнения для развития скорости:*

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами;

- стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом;

- бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком

вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 1 до 4 кг);

- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

- бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

6. *Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:*

- одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца);

- выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг);

- спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов;

- подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии;

- прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое;

- прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;

- разнообразные прыжки со скакалкой;

- прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами;

- выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты);

- прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия;

- ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой;

- приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м);

7. *Подвижные игры:*

- «Гонка мячей»;
- «Салки»;
- «Невод»;
- «Метко в цель»;
- «Подвижная цель»;
- «Эстафета с бегом»;
- «Эстафета с прыжками»;
- «Мяч среднему»;
- «Мяч капитану»;
- «Перестрелка»;
- «Зущита укрепления»;
- «Вызывай смену»;
- «Эстафета баскетболистов»;
- «Эстафета с прыжками чехардой»;
- «Встречная эстафета с мячом»;
- «Ловцы»;

- «Борьба за мяч»;
- «Мяч ловцу»;
- «Катающаяся мишень».

8. *Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега:*

- «Салки»;
- «Пятнашки»;
- «Третий лишний»;
- «Перемена мест»;
- «Охота на лис»;
- «Убегай – догоняй»;
- «Салки по месяцам»;
- «Краденое знамя».

9. *Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве:*

- «Скакалка- подсекалка»;
- «Успей пробежать»;
- «Волк ворву»;
- «Поймай лягушку»;
- «Зайцы в огороде»;
- «Чехарда»;
- «Перемена мест»;
- «Кенгуру»;
- «Воробушки»;
- «Козы и волки»;
- «Кошки, мышки»;
- «Кто выше прыгнет»;
- «Удочка».

10. *Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей:*

- «Передай мяч»;
- «Охотники и утки»;
- «Мяч капитану»;
- «Салки с мячом»;
- «Поймай мяч»;
- «Охота на оленей»;
- «Защити город»;
- «Охотники на дичь»;
- «Тигр, отними мяч»;
- «Перестрелка»;
- «Не давай мяч водящему»;
- «Лови - не лови»;
- «Метко в цель»;
- «Передал - садись»;
- «Старт за мячом».

11. *Игры на комплексное развитие координационных способностей:*

- «Лови - не лови»;
- «Школа мяча»;
- «Мяч в центр»;
- «С двумя мячами навстречу»;
- «Перестрелка»;
- «Охотники и утки»;
- «Борьба за мяч»;
- «Подвижная цель»;
- «Ловкие и меткие»;
- «Дальние броски»;

- «Мяч капитану»;
- «Ведение мячей по кругу»;
- «Салки с ведением»;
- «Кто дальше бросит»;
- «Гонка мячей»;
- «Салки»;
- «Метко в цель»;
- «Подвижная цель»;
- «Эстафета с бегом»;
- «Эстафета с прыжками»;
- «Мяч среднему»;
- «Охотники и утки»;
- «Перестрелка»;
- «Перетягивание через черту»;
- «Вызывай смену»;
- «Эстафета футболистов»;
- «Эстафета баскетболистов»;
- «Эстафета с прыжками чехардой»;
- «Встречная эстафета с мячом»;
- «Ловцы»;
- «Борьба за мяч».

**Контрольные испытания по общей физической подготовке.
Перечень необходимых упражнений**

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		7-9 лет		10-12 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510516

Владелец Роспономарев Николай Сергеевич

Действителен с 07.08.2023 по 06.08.2024