

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
"29" августа 2024г.

протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы


О. Н. Пашенко
29.08.2024



Дополнительная общеразвивающая модульная программа
физкультурно - спортивной направленности

ВОЛЕЙБОЛ. КУБИНКА 1

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Бутрим Татьяна Анатольевна
педагог дополнительного образования

г. Кубинка, 2024г.

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеразвивающая модульная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол.Кубинка 1» - направленность: <i>спортивная</i> - уровень: <i>стартовый</i> - возраст детей: <i>12-16 лет</i>
Автор программы	<i>Педагог дополнительного образования Бутрим Татьяна Анатольевна</i>
Цель программы	содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка, его самоопределения.
Задачи программы	<u>Образовательные:</u> – Развивать спортивную мотивацию у обучающихся, научить прикладывать усилия, настойчивость, а также развивать уверенность и самодисциплину в процессе игры. – Формировать лидерские качества: научить игроков навыкам эффективного руководства командой, способности принимать решения в стрессовых ситуациях и развитие коммуникативных навыков. – Уметь выявлять ошибки при выполнении заданий, производить отбор способов их исправления; – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований к её безопасности, организации места занятий(на уличных спортивных площадках); – Прививать развитие соревновательного духа: поощрение соревновательности и участие в соревнованиях, помощь в преодолении стресса и демонстрации уверенности во время игры. <u>Развивающие задачи:</u> – Развивать физические качества: тренировка выносливости, силы, гибкости, координации и быстроты реакции, что позволит игрокам продемонстрировать лучшие спортивные результаты. – Развивать психологические навыки: тренировка концентрации, управления эмоциями, стрессоустойчивости и психологической подготовки, что поможет игрокам справляться с давлением и принимать верные решения во время игры. – Развивать тактические навыки: обучение игроков различным тактическим приемам, стратегиям и системам игры, формирование понимания игровых ситуаций и умения анализировать игровые действия. <u>Воспитательные задачи:</u> – Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. – Уметь распределять нагрузку и отдых в процессе игры и отдыха. – Формировать мотивацию учебной деятельности. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Сроки реализации	2023-2024 учебный год
Механизмы реализации программы	Программа «Волейбол. Кубинка 1» рассчитана на 72 часа 2 раза в неделю по 1 академическому часу)
Ожидаемые результаты реализации программы	<u>Личностные:</u> Умение работать в группе, выполнять общие задачи, быть терпимыми к чужому мнению, позиции, проявляют доброжелательные отношения друг другу, умеют слушать и слышать другого, проявляют такт и уважение к окружающим. -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей. <u>Предметные:</u> - уметь правильно организовывать своё рабочее место. -Умение доводить начатое дело до конца. -Умение характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; -планирование и корректировка режима дня с учётом своей физической деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. <u>Метапредметные:</u> – Выявлять ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий; – планировать собственную деятельность, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения. <u>Воспитательные:</u> – способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции; – развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности; – способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
Система контроля над исполнением программы	Итоговый: Итоговое занятие в конце года. Участие в соревнованиях и различных спортивных конкурсах и мероприятиях. Текущий: Участие обучающихся в зачетных занятиях и сдачах контрольных нормативов в течение учебного года.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа «Волейбол.Кубинка 1» имеет физкультурно-спортивную направленность, профиль — «спортивный». Разработана на основе требований:

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-фз от 29.12.2012). Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной Деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Целевая модель развития системы дополнительного образования детей в Московской области
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016;
- Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25.

НОВИЗНА программы состоит в том, что она включает в себя два вида (модуля) «Основы знаний. ОФП. Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», которые способствуют лучшему включению в процесс командной игры.

Программа мобильна – начать обучение по программе можно в любом возрасте. Дети приходят в объединение без специального отбора и подготовки. Главное, чтобы у ребенка был интерес и желание заниматься волейболом. Модульная система программы направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ дополнительного образования обусловлена тем, что, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому молодому человеку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка

здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. Программа

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы объясняется тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Оказывая прямую связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ данной образовательной программы от уже существующих в этой области, заключается в организации процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.

Программа рассчитана на обучение детей 12 - 16 лет. Занятия проводятся в группе без специального отбора и подготовки.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Программа «Волейбол» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка, его самоопределения.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- Развивать спортивную мотивацию у обучающихся, научить прикладывать усилия, настойчивость, а также развивать уверенность и самодисциплину в процессе игры.
- Формировать лидерские качества: научить игроков навыкам эффективного руководства командой, способности принимать решения в стрессовых ситуациях и развитие коммуникативных навыков.
- Уметь выявлять ошибки при выполнении заданий, производить отбор способов их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований к её безопасности, организации места занятий(на уличных спортивных площадках);
- Прививать развитие соревновательного духа: поощрение соревновательности и участие в соревнованиях, помощь в преодолении стресса и демонстрации уверенности во время игры.

Развивающие задачи:

- Развивать физические качества: тренировка выносливости, силы, гибкости, координации и скорости реакции, что позволит игрокам продемонстрировать лучшие спортивные результаты.
- Развивать психологические навыки: тренировка концентрации, управления эмоциями, стрессоустойчивости и психологической подготовки, что поможет игрокам справляться с давлением и принимать верные решения во время игры.
- Развивать тактические навыки: обучение игроков различным тактическим приемам, стратегиям и системам игры, формирование понимания игровых ситуаций и умения анализировать игровые действия.

Воспитательные задачи:

- Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
- Уметь распределять нагрузку и отдых в процессе игры и отдыха.
- Формировать мотивацию учебной деятельности. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- Уметь работать в группе, выполнять общие задачи, быть терпимыми к чужому мнению, позиции, проявлять доброжелательные отношения в команде, уметь слушать и слышать другого, проявлять такт и уважение к окружающим.
- Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные:

- Выявлять ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения.

Воспитательные:

- Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
- Формировать мотивацию учебной деятельности.
- Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Воспитательный потенциал программы физкультурно-спортивной направленности заключается в следующих аспектах:

- Развитие дисциплины и самодисциплины: регулярные тренировки, соблюдение режима дня и правил соревнований способствуют формированию самоконтроля и ответственности у занимающихся.
- Воспитание целеустремленности и упорства: занятия спортом требуют постоянных усилий и преодоления трудностей, что способствует развитию настойчивости и терпения.
- Формирование социальной адаптированности: участие в командных соревнованиях, поддержка товарищей и сотрудничество с другими участниками тренировочного процесса развивает навыки общения, взаимопомощи и взаимодействия в коллективе.
- Патриотическое воспитание: проведение соревнований, участие в международных турнирах и подготовка к ним способствуют формированию чувства гордости за свою страну и уважения к другим культурам.
- Формирование здорового образа жизни: занятия физической культурой и спортом, пропаганда здорового питания и отказ от вредных привычек способствуют укреплению здоровья занимающихся и развитию культуры заботы о своем теле.
- Развитие лидерских качеств: возможность стать капитаном команды, тренером или судьей на соревнованиях позволяет занимающимся проявить свои лидерские качества и научиться принимать ответственные решения.
- Психологическая подготовка: преодоление страхов и стрессов, развитие уверенности в себе и эмоциональной устойчивости - все это является важным аспектом воспитания в рамках физкультурно-спортивных программ.

Цель - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.
- формирование патриотизма и активной гражданской позиции;
- воспитание чувства личной ответственности за любое самостоятельно принятое решение;
- развитие коммуникативных качеств личности (чувства товарищества и коллективизма);
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим людям (уважительное отношение, доброжелательность, веротерпимость, толерантность);
- воспитание эмпатии (сопереживания другому человеку);
- формирование организационно-волевых качеств личности (терпение, сила воли, самоконтроль);
- воспитание чувства собственного достоинства, способности к адекватной самооценке;

Планируемые результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Методы воспитания:

- Методы убеждений;
- Методы упражнений (приучения)

Методы оценки и самооценки:

В воспитательной работе применяю технологию организации и проведения группового воспитательного дела (по Н. Е.Щурковой).

Общая воспитательная цель любого группового дела – формирование относительно устойчивых отношений человека к себе, окружающим, природе, вещам.

Технологическую цепочку любого воспитательного дела можно представить следующим образом:

- Подготовительный этап (предварительное формирование отношения к делу, интереса к нему, подготовка необходимых материалов);
- Психологический настрой (приветствие, вступительное слово);
- Содержательная (предметная) деятельность;
- Завершение.

Проекция на будущее.

V. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «Волейбол. Кубинка 1» рассчитана на 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу).

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
Модуль 1					
1.	Вводное занятие. Основы знаний Инструктаж о правилах безопасности и поведения.	1	-	1	Текущий
2.	Общая физическая и специальная подготовка. Подвижные игры.	-	20	20	Текущий
3.	Техническая подготовка.	-	21	21	Текущий
Модуль 2					
1.	Тактические действия в нападении.	1	6	7	Текущий
2.	Тактические действия в защите.	1	6	7	Текущий
4.	Групповые действия. Командные действия.	-	16	16	Итоговый
ИТОГО: 72 ч.					

VI. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

МОДУЛЬ 1. «Основы знаний. ОФП. Техническая подготовка»

Цель: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Волейбол».

Задачи: изучить основные исторические аспекты возникновения волейбола, как вида спорта в России и мире. Изучить правила игры в волейбол. Научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Волейбол».

Теория. Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Ознакомление с программой. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья. История возникновения волейбола. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, координационных.

Практика. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением, прыжки с места и с разбега в длину, вверх. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Подвижные игры. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалкой, резиновыми мячами, набивными мячами. Чередование упражнений с работой рук и ног – различные броски, выпрыгивания вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. Тестирование. Выполнение нормативов ОФП. Дружеские встречи, соревнования. Общеразвивающие и специальные упражнения. Перемещения приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Передачи

мяча двумя руками сверху, снизу над собой, в парах, тройках. Подачи мяча – верхняя прямая, нижняя прямая, в прыжке. Прием мяча – снизу, сверху, отраженного сеткой. Учебные игры.

МОДУЛЬ 2. «Тактическая подготовка»

Цель: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Задачи: Научиться выполнять нижнюю прямую, боковую подачи на точность. Верхнюю прямую подачу; передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара у сетки, стоя спиной по направлению. Обманные действия «скидки».

Падения.

Теория. Овладение техникой передвижения и стоек. Перемещения – вперед, боком. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи в зоне 3. Групповые действия : взаимодействия игроков передней линии; игрока зоны 4 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Блокирование: одиночное, групповое. Страховка при блокировании. Блокирование нападающего броска с передачи. Судейство.

Практика. Командные действия. Групповые действия. Индивидуальные действия. Тактика защиты. Овладение техникой приема и передач мяча. Овладение техникой подачи. Нападающие удары. Формы подведения итогов: соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Соревнования по волейболу. Судейство.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, физической культуры высшей категории, мастер спорта, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности творческого объединения спортивного направления.

VII. МОНИТОРИНГ

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя упражнения, направленным на развитие физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

VIII. ФОРМА ИТОВОГО АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и итоговый. Текущий контроль включает в себя зачетные занятия и сдачу контрольных нормативов.

Итоговый контроль осуществляется в форме участие в соревнованиях различного уровня.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные, практические. Все задания соответствуют по сложности возрасту обучающихся. На занятиях используются:

1. Сетка волейбольная
2. Щиты тренировочные с кольцами
3. Шведская стенка
4. Стойка для обводки

5. Гимнастическая стенка
6. Гимнастическая скамейка
7. Гимнастический трамплин
8. Гимнастические маты.
9. Скалки
10. Мячи набивные различной массы
11. Гантели различной массы
12. Мячи волейбольные
13. Насос ручной
14. Рулетка
15. Макет площадки с фишками

Х. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. А.Г.Фурманов. Волейбол. Изд. Современная ММ школа. 2009г.
- 2.Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. – М. «ФКиС», 2005г.
- 3.Спортивные игры: « Техника, тактика обучения». Под ред. П.А.Чумакова. Изд. «ФКиС», 2016г.
- 4.Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002г. - 368 с.
- 5.«Техника безопасности на уроках», Муравьев, 2011г.
- 6.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. М.: Просвещение, 1989г.- 128 с.
- 7.Козырева Л.В. Азбука спорта. Волейбол. М., ФКиС , 2003г.
- 8.Волейбол высшего уровня. М. ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007г. - 32 с. (Библиотечка тренера).

Для родителей и обучающихся:

1. Столяров В.И., Сухинин В.П. «Олимпийский урок-час здоровья», Москва-2011г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Содержание и критерии оценки результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе

Алгоритм подсчета результатов:

1. подсчитывается количество баллов по каждой вертикальной графе по каждому уровню;
2. подсчитывается сумма баллов по каждому уровню и выставляется в графе «Сумма баллов».

I. Предметные достижения обучающегося	
I.1. Теоретические знания обучающегося (по разделам учебного плана образовательной программы) Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	
Степень выраженности	Баллы
<i>Минимальный уровень:</i> овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных ОП	1
<i>Средний уровень:</i> овладел более чем ½ объема знаний, предусмотренных ОП	2
<i>Максимальный уровень:</i> овладел практически всем объемом знаний, предусмотренных ОП	3
I.2. Практические умения и навыки обучающегося, предусмотренные ОП: Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	
<i>Минимальный уровень:</i> овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных ОП	1
<i>Средний уровень:</i> овладел более ½ объема умений и навыков	2
<i>Максимальный уровень:</i> овладел практически всем объемом умений	3
II. Творческие способности	
Способности выражены минимально	1
Способности выражены в средней степени	2
Способности ярко выражены	3
III. Организационно - волевые качества обучающегося	
III.1. Самоконтроль: Умение контролировать свои поступки / приводить к должному свои действия	
Постоянно действует под воздействием контроля извне	1
Периодически контролирует себя сам	2
Постоянно контролирует себя сам	3
III.2. Самооценка: Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	
Завышенная: не соответствует реальным достижениям, считает их более высокими, чем на самом деле.	1.
Заниженная: не соответствует реальным достижениям, считает их более низкими , чем на самом деле.	2
Нормальная: оценивает себя адекватно реальным достижениям	3
IV. Интерес к занятиям в объединении: Осознанное участие в освоении ОП	
Интерес продиктован извне	1
Периодически поддерживается самим ребенком	2
Постоянно самостоятельно поддерживается	3
V. Уровень мероприятий, в которых участвует ребенок	
Уровень объединения	1
Одинцовский городской округ	3
Область, РФ, международный	4

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Содержание и критерии оценки результатов обучения
по дополнительной образовательной программе

Коллектив, год обучения _____

Педагог _____

[illegible]

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Кубинская СОШ № 1
_____ О.Н.Пашенко
« 29» августа 2024 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ВОЛЕЙБОЛ (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1. «Основы знаний. ОФП. Техническая подготовка».								
1	сентябрь	05	15.00-15.45	Групповая	1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Ознакомление с программой. История возникновения волейбола.	Спортивный зал	Текущий
2	сентябрь	07	15.00-15.45	Групповая	1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Ознакомление с программой. История возникновения волейбола.	Спортивный зал	Текущий
3	сентябрь	12	15.00-15.45	Групповая	1	Правила игры в волейбол. Судейство. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	Спортивный зал	Текущий
4	сентябрь	14	15.00-15.45	Групповая	1	Правила игры в волейбол. Судейство. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	Спортивный зал	Текущий
5	сентябрь	19	15.00-15.45	Групповая		Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Спортивный зал	Текущий

						Развитие скоростно-силовых качеств.		
6	сентябрь	21	15.00-15.45	Групповая	1	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий
7	сентябрь	26	15.00-15.45	Групповая	1	Способы самоконтроля состояния здоровья. Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки вверх).Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	Спортивный зал	Текущий
8	сентябрь	28	15.00-15.45	Групповая	1	Способы самоконтроля состояния здоровья. Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки вверх).Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	Спортивный зал	Текущий
9	октябрь	03	15.00-15.45	Групповая	1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки, через сетку). Упражнения для мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	Текущий
10	октябрь	05	15.00-15.45	Групповая	1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки, через сетку). Упражнения для мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	Текущий
11	октябрь	17	15.00-15.45	Групповая	1	Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Передачи снизу двумя руками над собой. Упражнения со скакалкой, набивными мячами.	Спортивный зал	Текущий

12	октябрь	19	15.00-15.45	Групповая	1	Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Передачи снизу двумя руками над собой. Упражнения со скакалкой, набивными мячами.	Спортивный зал	Текущий
13	октябрь	24	15.00-15.45	Групповая	1	Передачи мяча снизу двумя руками в парах. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий
14	октябрь	26	15.00-15.45	Групповая	1	Передачи мяча снизу двумя руками в парах. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий
15	ноябрь	02	15.00-15.45	Групповая	1	Нижняя прямая подача. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий
16	ноябрь	07	15.00-15.45	Групповая	1	Нижняя прямая подача. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий
17	ноябрь	09	15.00-15.45	Групповая	1	Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий
18	ноябрь	14	15.00-15.45	Групповая	1	Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий
19	ноябрь	16	15.00-15.45	Групповая	1	Совершенствование подач. подача в прыжке. Специальные упражнения с мячом-выпрыгивания вверх, поднимание ног, различные броски.	Спортивный зал	Текущий
20	ноябрь	28	15.00-15.45	Групповая	1	Совершенствование подач. подача в прыжке. Специальные упражнения с мячом-выпрыгивания вверх, поднимание ног, различные броски.	Спортивный зал	Текущий
21	ноябрь	30	15.00-15.45	Групповая	1	Прием мяча снизу двумя руками. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	Спортивный зал	Текущий

22	декабрь	05	15.00-15.45	Групповая	1	Прием мяча снизу двумя руками. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	Спортивный зал	Текущий
23	декабрь	07	15.00-15.45	Групповая	1	Прием мяча сверху двумя руками. Прыжки через скакалку.	Спортивный зал	Текущий
24	декабрь	12	15.00-15.45	Групповая	1	Прием мяча сверху двумя руками. Прыжки через скакалку.	Спортивный зал	Текущий
25	декабрь	14	15.00-15.45	Групповая	1	Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
26	декабрь	19	15.00-15.45	Групповая	1	Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
27	декабрь	21	15.00-15.45	Групповая	1	Прием мяча отраженного сеткой. Легкоатлетические прыжковые упражнения. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
28	декабрь	26	15.00-15.45	Групповая	1	Прием мяча отраженного сеткой. Легкоатлетические прыжковые упражнения. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
29	декабрь	28	15.00-15.45	Групповая	1	Совершенствование техники приема мяча. Специальные упражнения для развития гибкости и растяжки. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Текущий
30	январь	09	15.00-15.45	Групповая	1	Совершенствование техники приема мяча. Специальные упражнения для развития гибкости и растяжки. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Текущий
31	январь	11	15.00-15.45	Групповая	1	Совершенствование техники приема и передач мяча. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
32	январь	16	15.00-15.45	Групповая	1	Совершенствование техники приема и передач мяча. Эстафеты с	Спортивный зал	Текущий

						мячом. Учебная игра.	зал	
33	январь	18	15.00-15.45	Групповая	1	Круговые эстафеты. Совершенствование техники изученных упражнений. Прыжки в длину с места и с разбега.	Спортивный зал	Текущий
34	январь	23	15.00-15.45	Групповая	1	Круговые эстафеты. Совершенствование техники изученных упражнений. Прыжки в длину с места и с разбега.	Спортивный зал	Текущий
35	январь	25	15.00-15.45	Групповая	1	Совершенствование передач мяча. Отжимание от пола, поднимание туловища. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
36	январь	30	15.00-15.45	Групповая	1	Совершенствование подачи мяча. Прыжок в длину с места. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
Модуль 2. «Тактическая подготовка».								
37	февраль	06	15.00-15.45	Групповая	1	Прямой нападающий удар по ходу разбега в зонах 3, 4. 2. Учебная игра. Взаимодействия игроков передней линии.	Спортивный зал	Текущий
38	февраль	08	15.00-15.45	Групповая	1	Прямой нападающий удар по ходу разбега в зонах 3, 4. 2. Учебная игра. Взаимодействия игроков передней линии.	Спортивный зал	Текущий
39	февраль	13	15.00-15.45	Групповая	1	Нападающий удар с переводом вправо, влево. Взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
40	февраль	15	15.00-15.45	Групповая	1	Нападающий удар с переводом вправо, влево. Взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
41	февраль	27	15.00-15.45	Групповая	1	Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий

42	февраль	29	15.00-15.45	Групповая	1	Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
43	март	05	15.00-15.45	Групповая	1	Одиночное блокирование. Специальные упражнения. Учебная игра.	Спортзал	Текущий
44	март	07	15.00-15.45	Групповая	1	Одиночное блокирование. Специальные упражнения. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
45	март	12	15.00-15.45	Групповая	1	Групповое блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
46	март	14	15.00-15.45	Групповая	1	Групповое блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
47	март	19	15.00-15.45	Групповая	1	Страховка при блокировании. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Спортивный зал	Текущий
48	март	21	15.00-15.45	Групповая	1	Страховка при блокировании. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Спортивный зал	Текущий
49	март	26	15.00-15.45	Групповая	1	Совершенствование блокирования. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
50	март	28	15.00-15.45	Групповая	1	Совершенствование блокирования. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
51	апрель	02	15.00-15.45	Групповая	1	Блокирование нападающего броска с передачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
52	апрель	04	15.00-15.45	Групповая	1	Блокирование нападающего броска с передачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
53	апрель	16	15.00-15.45	Групповая	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий

54	апрель	18	15.00-15.45	Групповая	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
55	апрель	23	15.00-15.45	Групповая	1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	Спортивный зал	Текущий
56	апрель	25	15.00-15.45	Групповая	1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	Спортивный зал	Текущий
57	май	02	15.00-15.45	Групповая	1	Групповые тактические действия в нападении, защите. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
58	май	02	15.00-15.45	Групповая	1	Групповые тактические действия в нападении, защите. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
59	май	07	15.00-15.45	Групповая	1	Командные игровые действия в нападении, защите. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
60	май	07	15.00-15.45	Групповая	1	Командные игровые действия в нападении, защите. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
61	май	14	15.00-15.45	Групповая	1	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Спортивный зал	Текущий
62	май	14	15.00-15.45	Групповая	1	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Спортивный зал	Текущий
63	май	16	15.00-15.45	Групповая	1	Судейство учебной игры.	Спортивный зал	Текущий
64	май	16	15.00-15.45	Групповая	1	Судейство учебной игры.	Спортивный зал	Текущий
65	май	16	15.00-15.45	Групповая	1	Судейство учебной игры.	Спортивный зал	Текущий

[illegible]