

Управление образования Администрации МО «Сенгилеевский район»

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Тушнинская средняя школа
имени Ф.Е. Крайнова

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
МОУ Тушнинская СШ
Протокол №7 от 10.04.2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ Тушнинская СШ
_____/Т.А. Смирнова/
Приказ № 106-О от 10.04.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

Срок реализации – июнь

Количество часов – 12 ч.

Адресат программы - 14-16 лет

Форма реализации программы – очная с применением ДОТ

**Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Распопова Наталья Викторовна**

2
СОДЕРЖАНИЕ

I Комплекс основных характеристик образования

1. Пояснительная записка	3
2. Ожидаемые результаты	6
3. Содержание учебного материала	8

II Комплекс организационно-педагогических условий

4. Учебный план	9
5. Календарный учебный график	10
6. Условия реализации программы	10
6.1. Кадровое обеспечение	10
6.2. Материально-техническое обеспечение	11
6.3. Информационно-методические условия программы	11
7. Формы аттестации	12
8. Оценочные материалы	14
9. Медицинское обследование	16
10. Воспитательная работа	16
11. Список литературы	17
Приложение	18

I Комплекс основных характеристик образования

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (Умные каникулы) разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 год, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (с приложением «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Уставом МОУ Тушинская СШ.
- Правилами приёма на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.
- Положением о режиме занятий учащихся МОУ Тушинская СШ.
- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся в МОУ Тушинская СШ и другими локальными актами МОУ Тушинская СШ, регламентирующими особенности организации образовательной деятельности.
- Положением о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы.

- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ сетевой форме, утвержденные Министерством просвещения Российской Федерации от 28 июня 2019 № МР-81/02вн.
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Нормативно-правовой основой, регулирующей использование дистанционных технологий:

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Методическими рекомендациями от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству,

обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как

спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность

основывается на сознательности и активности, наглядности, доступности и систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для детей в возрасте от 14 до 16 лет.

Характеристика обучающихся по программе

Учебно-тренировочная работа с подростками и юношами может быть успешной лишь в том случае, если тренер хорошо знает возрастные особенности юных спортсменов и учитывает эти особенности на тренировочных занятиях. В зависимости от возраста занимающихся подбираются упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по самому характеру и методам выполнения.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на

укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 15–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. К 7 годам их количество возрастает в 15–20 раз. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Состав крови у подростков иной, чем у взрослых: меньше гемоглобина (73–84%), больше лейкоцитов и лимфоцитов.

ЧД у подростков составляет в среднем 19–20 в минуту. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) нарастает с 1900 см³ в 12 лет до 2700 см³ в 15 лет.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает максимума к 20–25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

Разносторонняя тренировка приводит к лучшим результатам в развитии скорости, силы и выносливости, чем односторонняя тренировка, направленная, например, на достижение выносливости.

Принципы комплектования учебных групп

Минимальное количество занимающихся в группе составляет 15 человек.

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитанный в соответствии с данной программой.

Программа предназначена для детей, желающих освоить навыки волейбола, заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Приём осуществляется по желанию.

Участниками программы могут быть как мальчики, так и девочки, занимающиеся в разных группах, так и смешанные группы детей

Минимальный возраст для зачисления – 14 лет

Срок реализации программы

Срок реализации программы - с 02.06.2025 г. по 22.06.2025 г.

Программа рассчитана 3 недели.

Объем недельной нагрузки – 4 часа в неделю

Объем часов за период – 12 ч.

Режим занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия не превышает 1 академического часа. Занятия проходят 4 раза в неделю по 1 часу. (1 академический час – 40 мин).

Формы организации образовательного процесса

Очная форма:

Формами организации образовательного процесса выступают:

- практические занятия в соответствии с требованиями программы, по утвержденному расписанию;
- контрольные игры, учебные игры;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;

- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

3. Содержание учебного материала

Раздел 1. Основы знаний

Тема 1.1 История развития волейбола

Тема 1.2. Правила игры и методика судейства соревнований

Тема 1.3. Техника и тактика игры в волейбол

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Строевая подготовка.

Тема 2.2. Легкоатлетические упражнения (Л/а)

Тема 2.3. Подвижные игры

Раздел 3. Тактика

Тема 3.1. Тактика игры в волейбол

Раздел 4. Игровая подготовка

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования

II Комплекс организационно-педагогических условий

4. Учебный план

Учебный план составлен на 36 учебных недель из расчета 4-х часовой недельной нагрузки.

1 модуль 68 часов - с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г.,

2 модуль 76 часов – с 01.01.2023 г. по 31.05.2023 г.

Учебный план составлен в двух вариантах форм обучения: очная и дистанционная.

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всег о	теори я	практ ика		
		1 модуль				
1	Общая физическая подготовка	1		1	Лекция	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	1		1	Лекции Практические занятия	Опрос, Наблюдение
3	Тактико-Техническая подготовка	6	1	5	Лекции Практические занятия	Опрос, Наблюдение
4	Игровая подготовка	2	-	2	Практические занятия	Наблюдение
5	Контрольные игры и соревнования	2	-	2	Практические занятия	Текущий контроль
	ВСЕГО	12	1	11		

5. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 МОДУЛЬ								
1	Июнь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Входной контроль
2	Июнь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция, Практическое занятие	1	Правила игры и методика судейства соревнований	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Опрос Наблюдение
3	Июнь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция, Практическое занятие	2	Перемещение волейболиста	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Опрос, наблюдение
4	Июнь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция, Практическое занятие	2	Техника выполнения нижнего приема	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Опрос, наблюдение
5	Июнь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция, Практическое занятие	2	Техника выполнения верхнего приема	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Опрос, наблюдение
6	Июнь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Игровая подготовка	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
7	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Контрольные игры и соревнования	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение

6. Условия реализации программы

6.1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет,

электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

6.2. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал или волейбольная площадка на открытом воздухе с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

- 1 Спортивный зал;
- 2 Волейбольная сетка;
- 3 Методические материалы, рекомендации;
- 4 Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
- 6 Набивные мячи;
- 7 Скакалки;
- 8 Компрессор для накачивания мячей;
- 9 Стойки, разметочные фишки и конусы;
- 10 Гимнастические маты;
11. Секундомер;
- 12 Свисток.

6.3. Информационно-методическое обеспечение

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки.

Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по

технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт
- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilьмы, DVD, слайды
- Жестикуляции
- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

7.Формы аттестации

Программа предусматривает входную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале реализации программы проводится входная аттестация (входной контроль), которая предусматривает входное тестирование по теории (*Приложение 1*) и сдача контрольных нормативов по практике. Промежуточная аттестация проводится середине реализации программы. Они предусматривают зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце программы обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью

определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение программы в спортивно-оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Проводится теоретическая проверка знаний.

(Приложение 2)

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ловкость владения мячом. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность подачи мяча, точность нападающего удара.

Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке и технике представлены в **таблице 5.**

8. Оценочные материалы

Комплекс контрольных нормативов на спортивно-оздоровительном этапе

Таблица 5.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	10	3	2	1	0	3	2	1	0
		11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	10	3	2	1	0	3	2	1	0
		11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	10	3	2	1	0	3	2	1	0
		11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2

II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	10	6	3	2	1	5	2	1	0
		11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	10	3	2	1	0	3	2	1	0
		11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2
		17	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	7	6	4	2	5	3	2	1
		17	8	7	5	3	6	5	3	2
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше	среднего	средний	низкий	высокий	Выше	среднего
								средний		
								низкий		

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

9. Медицинское обследование

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется медицинской сестрой школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

10. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в волейболе (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

11. Список литературы

11.1.Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

11.2.Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

11.3.Интернет-ресурсы

1. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».
2. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ.
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB>
4. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
6. <http://www.bruskov.sch881.edusite.ru/p25aa1.html//www.bruskov.sch881.edusite.ru/p25aa1.html>.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний обучающихся проводится течение всей программы в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
 2. Основные средства закаливания организма?
 3. Основные правила режима дня?
 4. Что относится к личной гигиене?
 5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
 6. Сколько таймов в одном матче?
 7. Какие бывают броски?
 8. Какими бывают передачи?
 9. В каком году образовался волейбол?
 10. Сколько длится матч?
-
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
 2. Признаки переутомления?
 3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
 4. Спортивная одежда волейболиста?
 5. Основные правила в волейболе?
 6. Что такое стандартное положение?
-
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
 2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
 3. Первая помощь при вывихе?
 4. Из чего состоит волейбольный матч?
 5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
 6. От чего зависит выбор тактики в игре?
 7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

Тестовые задания по проверке теоретических знаний по волейболу

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в:
а- США; б – Канаде; в- Японии; г – Германии.
2. Автором создания игры в волейбол считается:
а – Елмери Бери; б – Вильям Морган; в – Ясутака Мацудайра;
г – Анатолий Эйнгорн.
3. Размер волейбольной площадки равен:
а – 9м x 16м; б – 9м x 18м; в – 9м x 19м; г – 10м x 20м.
4. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:
а – 2м 43см; б -2м 45см; в – 2м 47см; г – 2м 50см.
5. Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:
а – 2м 24см; б – 2м 45см; в – 2м 47см; г – 2м 50см.
6. Игровое время в волейболе состоит:
а – из 2 партий по 20 мин; б – из 3 партий по 15 мин;
в – из 5 партий по 15 мин; г – из 5 партий без ограничения времени.
7. Одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться:
а – 5 игроков; б – 6 игроков; в – 7 игроков; г – 8 игроков.
8. В каждой партии по правилам волейбола можно произвести
(а -6, б – 8, в – 10, г – 12) полных замен.
9. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют.....
10. В волейболе игрок либеро должен отличаться от остальных игроков на площадке:
а – цветом майки; б – ростом; в – размером номера на груди.
11. В волейболе игрок либеро может заменить основных игроков на площадке, во время их игры в зонах
12. В волейболе в каждой партии команде предоставлено право на:
а – 1 тайм-аут; б – 2 тайм-аута; в – 3 тайм-аута.
13. Длительность тайм-аута (в сек.) в волейболе:
а – 30; б – 45; в – 60.
14. Во время тайм-аутов в волейболе игроки, находившиеся на площадке, должны:
а – уйти с неё; б – подойти к тренеру; в – подойти к своей скамейке запасных.
15. Длительность перерывов между партиями (в мин.):
а – 1; б - 3; в – 5; г – 2.
16. Ошибки в расстановке принимающей команды в волейболе определяет:
а – первый судья; б – второй судья; в – по возможности оба судьи.
17. Смена площадок в волейболе происходит:
а – после каждой партии, за исключением решающей;
б – после того, как какая-либо команда первой наберёт 8 и 25 очков; в – после каждых разыгранных 10 и 20 очков.
18. В волейболе в решающих 5-й и 3-й партиях после (а – 7; б- 8; в – 9) очков команды меняются сторонами.
19. Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называют
20. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:
а – бросок; б – подача; в – передача; г – приём.
21. В волейболе игрок, находящийся в 1 зоне, при «переходе» перемещается в зону №.....
22. В волейболе игрок, находящийся в 5 зоне, при «переходе» перемещается в зону №.....
23. Сколько времени отводится на выполнение подачи (в сек.) в волейболе:
а – 5; б – 6; в – 8; г – 3.
24. подача в волейболе может выполняться:

а – только одной кистью; б – одной кистью или любой частью руки; в – любой частью руки и ноги.

25. В волейболе право на подачу получает игрок, находящийся в зоне №:

а – 1; б – 2; в – 5; г – 6.

26. Технический приём атаки в волейболе, заключается в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки, называется.....

27. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает:

а – атакующий удар; б – блокирование; в – заслон; г – задержка.

28. Время на замену в волейболе определяется в :

а – 30 сек; б – 60 сек; в – столько, сколько необходимо для записи замены в протокол.

29. Какой термин относится к волейболу:

а – фол; б – угловой; в – пенальти; г – блок.

30. В волейболе при блокировании переносить руки на сторону соперника:

а – можно; б – нельзя; в – можно при условии, что это не мешает игре соперника.

31. Технический приём, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края волейбольной сетки для выполнения нападающего удара, называется.....

32. В волейболе за агрессивное поведение игрок наказывается:

а – жёлтой карточкой; б – красной карточкой; в – красной и жёлтой карточками вместе в одной руке.

33. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в _____партиях.

34. Игра в волейболе заканчивается при выигрыше _____партий из пяти или _____партий из трёх.

35. В последней партии игры в волейбол счёт ведётся до:

а – 15 оч; б – 16 оч; в – 20 оч; г – 25 оч.

36. В решающей партии (3 или 5) игра в волейболе ведётся до _____очков, при их равенстве – до разницы в 2 очка.

37. Пляжный волейбол является:

а – разновидностью волейбола; б – самостоятельным видом спорта; в – всем перечисленным.

38. Пляжный волейбол отличается от волейбола:

а – условиями проведения игры; б – количеством игроков на площадке; в – покрытием игровой площадки; г – всем перечисленным.

39. В пляжный волейбол играют две команды, каждая из которых состоит из _____человек.

40. В пляжном волейболе матч проводится из (а – 2, б – 3, в – 5)партий.

41. В пляжном волейболе первые две партии играют до (а – 20, б – 21, в – 23) очков.

42. При счёте партии 1:1 в пляжном волейболе играется третья решающая партия до _____очков.

43. В пляжном волейболе третья решающая партия продолжается до тех пор, пока счёт не достигнет разницы в два очка при счёте в партии:

а – 14:14; б – 15:15; в – 16:16.

44. Пляжный волейбол, по которому проводится первенство мира, (включён, не включён) в программу летних Олимпийских игр.

45. Пионербол – подводящая игра:

а – к баскетболу; б – к волейболу; в – к настольному теннису; г – к футболу.

46. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум _____удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а – 2; б – 3; в – 4; г – 5.

47. После окончания первой партии команды:

а – меняются местами; б – остаются на прежнем месте; в – прекращают игру и уходят в раздевалку.

48. Волейбол с английского означает:

а – отбивать на лету мяч; б – через сетку мяч; в – рука-мяч; г – сетка-мяч.

49. В волейболе линии (входят, не входят) в размер площадки.

50. Мужской и женский волейбол был включён в программу олимпийских игр с _____ года, а пляжный волейбол с _____ года.

51. Чемпионаты мира по волейболу проводятся начиная с 1949г. среди мужских команд, а с _____ года - среди женских.

52. Размер волейбольной площадки равен 9х18 м, а в пляжном волейболе:

а – 8х16м; б – 8х17м; в – 9х16; г – размеры те же самые.

53. Какие линиями образована волейбольная площадка?(напишите).

Ответы на тестовые задания.

1 – а; 2 – б; 3 – б; 4 – а; 5 – а; 6 – г; 7 – б; 8 – а; 9 – либеро; 10 – а; 11 – 1,6,5; 12 – б; 13 – а; 14 – а; 15 – б; 16 – б; 17 – б; 18 – б; 19 – подача; 20 – б; 21 – б; 22 – 4; 23 – в; 24 – б; 25 – а; 26 – нападающий удар; 27 – б; 28 – в; 29 – г;

30 – а; 31 – передача; 32 – в; 33 – трёх; 34 – 3; 2; 35 – а; 36 – 15; 37 – в;

38 – г; 39 – 2; 40 – б; 41 – б; 42 – 15; 43 – а; 44 – включён; 45 – б; 46 – б;

47 – а; 48 – а; 49 – входят; 50 – 1964г; 1996; 51 – 1952; 52 – а; 53 – а;

54 – боковая, лицевая, средняя, линия атаки (нападения).