

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»

Ф.В. Аликеев-Борн
«28» августа 2024 г.



Рассмотрена
на методическом совете
Протокол №4
от «28» августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Адресат программы: обучающиеся 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик программы:

Шумилов Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Усолъе-Сибирское, 2024 г

Содержание программы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Содержание программы. Учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

1. Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам (от 09.11.2018г. № 196), утвержденным приказом Минобрнауки России, Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» носит ***физкультурно-спортивную направленность***.

Уровень реализации программы – базовый.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» нацелена на овладение обучающимися навыками игры в волейбол, развитие у них интереса к спорту, формирование здорового образа жизни, воспитание нравственности обучающихся, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Педагогические технологии: групповое обучение; технологии коллективного взаимообучения; игровые технологии; компьютерные; здоровьесберегающие технологии.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальные, индивидуально-групповые, групповые, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповые, коллективно-групповые, в парах, предполагающие кооперацию, распределение обязанностей, деловое общение в процессе занятия, включают также самоконтроль и ответственность за общее дело. Выбор той или иной формы обосновывается с позиции вида деятельности, уровня развития обучающихся, формы организации учебного занятия.

Педагогическая целесообразность Настоящая программа направлена с одной стороны на организацию занятий волейболом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Волейбол позволяет решить проблему занятости

обучающихся в свободное время, пробуждение интереса у обучающихся к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания, обучающихся на протяжении всего курса обучения, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Актуальность программы. Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение волейбола обучающимися, актуализированного в здоровом стиле их жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Отличительные особенности программы. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Новизна программы «Волейбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «волейбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество обучающихся, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наполняемость учебных групп составляет: состав объединения – постоянный, 18-20 человек, согласно площади спортивного сооружения. В

секцию «Волейбол» принимаются обучающиеся 10-16 лет (5-10 класс), набор свободный.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю, по 45 минут. На тему в календарно-тематическом планировании отводится по 2 часа.

Объем программы: 108 часов

Форма обучения по программе очная.

Занятия ведутся на базе общеобразовательных школ города Усолье-Сибирское.

1.2. Цель, задачи программы

Развитие личностного потенциала обучающихся и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом; формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи

Образовательные:

- получение знаний в области волейбола и усвоение правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по волейболу;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

Развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора обучающихся;

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

Формы проведения занятий:

- Упражнения в группах;
- Отработка практических навыков;
- Общефизическая подготовка;
- Тренировка;
- Учебная игра;
- Матчевые встречи;
- Соревнования;
- Контрольные испытания.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения.

Фронтальная форма предусматривает подачу материала всему коллективу занимающихся.

Индивидуальная форма предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся персонально таким образом, что позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая работа позволяет выполнять наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии. В ходе групповой (2-3 человека) работы учащимся предоставляется возможность проявлять самостоятельность на основе взаимозаменяемости.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое выполнение).
- просмотр и разбор игр мастеров высшей лиги, консультации.
- участие в соревнованиях различных уровней: товарищеские, районные, городские встречи команд.
- практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определённых навыков, самостоятельные тренировки по совершенствованию умений и навыков, учебная игра.

1.3. Содержание программы Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
4	Основы методики обучения в волейболе	12
5	Подвижные игры с элементами волейбола	20
6	Общая и специальная физическая подготовка	28
7	Основы техники и тактики игры	33
8	Контрольные игры и соревнования	10
9	Контрольные испытания	5
	Всего	108

1.4. Содержание учебно-тематического плана

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической и тактической подготовки. В процессе занятий происходит технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. Далее следует этап специальной подготовки, дифференциация по игровым функциям, универсальной подготовки с элементами специализации.

В секции необходимо совмещать занятия с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде индивидуальных заданий.

Руководитель секции может успешно обучать на занятии основам техники и тактики, применяя различные методические приемы и рациональные способы организации упражнений. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятии. Одним из таких приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик.

Например, во время обучения нижней приёма двумя руками снизу наиболее важным элементом, основой является положение согнутых ног, и правильной постановки предплечий к мячу.

От этого зависит правильная траектория передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание обучающихся.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

1.5. Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения по программе «Волейбол» обучающиеся должны **знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

А также:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы;

- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние

2. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.	31.05	36	108	3 раза в неделю по 1 часу

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.	2		
2	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
3	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
4	1. ОФП. 2. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3. Подвижные игры и эстафеты.	2		
5	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		

6	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	2		
7	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	2		
8	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.	2		
9	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	2		
10	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	2		
11	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты.	2		
12	1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя прямая подача. 3. ОФП.	2		
13	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2		
14	1.Передача мяча над собой. 2. Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2		
15	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая	2		

	подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола			
16	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2		
17	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2		
18	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	2		
19	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	2		
20	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	2		
21	1.Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. ОФП.	2		
22	1.Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. Эстафеты.	2		
23	1. Развитие силовой выносливости. 2. Прием и передача мяча. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	2		
24	1. Развитие скорости 2. Прием и передача мяча. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	2		
25	1.Общая и специальная подготовка. 2. Прием подачи. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	2		
26	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи.	2		

	3. Учебная игра			
27	1. Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра.	2		
28	1.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2		
29	1.Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2		
30	1. Прямой нападающий удар. 2. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3. Учебная игра.	2		
31	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.	2		
32	1.Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебная игра	2		
33	1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2		
34	1.Прямой нападающий удар. 2. Одиночное блокирование. 3.Учебно–тренировочная игра.	2		
35	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. 3. Двухсторонняя игра.	2		
36	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. 3. Двухсторонняя игра.	2		
37	1.Упражнения для овладения навыками	2		

	быстрых ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра.			
38	1.ОФП. 2. Совершенствование навыков защитных действий. 3. Учебная игра.	2		
39	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2. Приемы и передачи мяча. 3. Учебная игра.	2		
40	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	2		
41	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3. Развитие прыгучести.	2		
42	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра.	2		
43	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Учебно-тренировочная игра.	2		
44	1.Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	2		
45	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2		
46	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Учебно – тренировочная игра.	2		
47	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	2		
48	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в	2		

	защите. 3. Учебная игра.			
49	1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	2		
50	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра.	2		
51	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.	2		
52	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2		
53	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	2		
54	1. Итоговое занятие. 2. Двухсторонняя игра	2		

Контрольные нормативы по основам технической подготовки

№	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	30	40	50
		Дев.	25	35	45
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	15	20	30
		Дев.	12	15	20
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3

6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

2.2. Условия реализации программы:

Для проведения занятий в объединении «Волейбол» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Сетка волейбольная | - 2 штуки. |
| 2. Стойки волейбольные | - 2 штуки. |
| 3. Гимнастическая стенка | - 6-8 пролётов. |
| 4. Гимнастические скамейки | - 3-4 штуки |
| 5. Гимнастические маты | - 3 штуки. |
| 6. Скакалки | - 30 штук. |
| 7. Мячи волейбольные | - 20 штук. |
| 8. Макет площадки с фишками | - 1 комплект. |
| 9. Экспандеры | - 10 штук. |
| 10. Мяч на растяжках | - 1 штука. |
| 11. Барьеры | - 6 штук. |
| 12. Держатель для мяча для отработки Н/У | - 2 штуки |
| 13. Конусу | - 12 штук. |
| 14. Лестница веревочные | - 2 штуки. |
| 15. Свисток | - 1 штука. |
| 16. Секундомер | - 1 штука |

2.3. Формы аттестации

Формами контроля являются промежуточный контроль, который проходит в форме тестирования. **Промежуточная аттестация** проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения промежуточной аттестации учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи промежуточной аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в волейболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

2.4. Оценочные материалы

Целью промежуточной аттестации является:

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

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Контрольные нормативы
по **общей физической** представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Поддачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол — это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.

10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

2.5. Методические материалы

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «Волейбол»;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Формы и методы занятий:

Формы проведения занятий:

- практические занятия;
- эстафеты;
- подвижные игры;
- спортивные соревнования;
- физкультурные праздники;
- обучающие и двусторонние игры;
- товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

2.6. Список литературы.

для педагога:

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: Просвещение, 2016.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2015.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2013.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

для учащихся (учащихся и родителей):

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М.: 2015.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2014.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 2014.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 2012.
5. Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2015.

Интернет-сайты:

- Газета в газете «Спорт в школе». - Режим доступа: <http://spo.1september.ru>
- Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта. Режим доступа: <http://www.abcsport.ru/>