


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №2

СОГЛАСОВАНО


Заместитель директора по ВВВР

 Т.В. Дивнич
от «28» апреля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназии № 2

 И.В. Лемешева
от «29» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

Количество детей в группе: 15 чел. (2 группы)

Количество часов в год: 76

Педагог, реализующий программу:

Луцык Владимир Петрович,

педагог дополнительного образования

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГИМНАЗИИ №2

Название программы	«Волейбол»
Направленность программы	физкультурно – спортивная
Возраст учащихся	14-18 лет
Информация о педагоге, реализующего дополнительную программу	<ul style="list-style-type: none"> ✓ педагог - Луцык Владимир Петрович ✓ уровень образования – высшее, Винницкий государственный педагогический институт им. Н.Островского, по специальности, физическое воспитание. (Диплом от 1.06.1989г. №879) ✓ профессиональная категория – первая ✓ соответствие профилю – соответствует ✓ достижения –Диплом II степени V Международного конкурса «Учу учиться» в номинации «Сценарий внеклассного мероприятия в ТДМ», победитель конкурса г.Москва 2019г.
Год разработки	2021 год
Срок реализации	2023-2024 учебный год
Количество часов на реализацию программы	76 часов год, 2 часа в неделю
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена директором МБОУ гимназии №2 Лемешевой И.В. 29.04.2023
ФИО рецензента (при наличии)	нет
Цель	укрепление психического и физического здоровья детей через занятия волейболом.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол. 2. Обучать приемам волейбола, жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства. 3. Развивать двигательные способности. 4. Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p style="text-align: center;">Личностные результаты: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе игры в волейбол.

Метапредметные результаты: отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому современному человеку:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий,

	приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
Формы занятий	Теоретические занятия, учебно-тренировочные игры, соревнования (товарищеские (контрольные) игры), работа уменьшенными составами 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Аннотация

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Программа адресована учащимся старшего подросткового и юношеского возраста -14-18 лет. Количество часов - 76.

Пояснительная записка

Данная программа носит модифицированный характер, составлена на основе авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура 10-11 классы», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации М.: «Просвещение» 2012. Авторы Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 2009., Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. №41, Приказа Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (с изменениями на 15 июля 2015 года), Постановления правительства ХМАО-ЮГРЫ ОТ 9 октября 2013 Г. № 422-П «О ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЕ ХМАО-ЮГРЫ «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ХМАО-ЮГРЕ НА 2014 - 2020 ГОДЫ».

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Календарный учебный график составлен в соответствии с ФЗ 273 «Об образовании в Российской Федерации», Письмом Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания. Технические приемы, действия и игра волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. На занятиях у детей развивается ловкость и сила рук, быстрота реакции, костно-мышечная система. Во время соревновательного процесса воспитывается физкультурно-спортивная этика.

Уровень освоения программы: базовый

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей через занятия волейболом.

Программа последовательно решает задачи:

- 1.Формировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- 2.Обучать приемам волейбола, жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства.
- 3.Развивать двигательные способности.
- 4.Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы отуже существующих образовательных программ.

Занятия волейболом способствуют формированию у школьников основ здорового образа жизни, активного вовлечения в регулярные занятия спортом и самостоятельной организации своего досуга средствами физической культуры.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Оценка		
			юноши		
			высокий	Выше среднего	средний
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2
		12	7	5	3
		13	9	6	4
		14	12	9	5
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1
		12	5	4	2
	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)	11	4	3	2
		12	6	5	3
	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
		14	6	5	3
		15	6	5	3
		16	6	5	3
17		7	5	3	

	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 14	5 6	4 5	3 3
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	юноши		
			высокий	Выше среднего	средний
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1
		12	4	3	2
		13	6	5	3
		14	8	6	4
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4
		16	7	6	4
		17	8	7	5
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3
		16	7	6	5
17		8	6	5	
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5	13	2	1	1

	(10 попыток)	14	2	1	1
		15	5	4	2
		16	6	5	4
		17	8	6	4
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1
		14	2	1	1
		15	5	4	2
		16	6	5	4
		17	8	6	4
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2
		16	5	4	3
		17	6	5	4

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

Всякое обучение успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Безусловно, что знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными волейболистами. Систематические занятия спортом благотворно влияют на укрепление здоровья детей, их физическое и духовное развитие.

Уровень освоения программы: программа одноуровневая, адресована юношам и девушкам 14-17 лет (8 -11 класс), группа профильная со сменным составом.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год, 76 часов.

Формы и режим занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	2 раза в неделю	2 часа	76 часов

Раздел I. Ожидаемые результаты освоения программы (личностные, предметные, метапредметные).

Учащийся научится:

- играть в волейбол;
- владеть понятиями «техника игры», «тактика игры» и основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - излагать особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды и зависимости от времени года и погодных условий;
 - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий волейболом.

Учащийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе игры в волейбол.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому современному человеку:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники

безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Ученик научится:

- ✓ Основным правилам игры в волейбол.
- ✓ Основным понятиям правил игры.
- ✓ Основам техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- ✓ Технике ловли и подачи мяча.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ Играть в волейбол.
- ✓ Навыкам игры в волейбол.
- ✓ Технике верхней передачи мяча после перемещения, технике нижней передачи мяча после перемещения.
- ✓ Основам техники выполнения передач мяча и нижней прямой подачи.

Формы и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации дополнительной образовательной программы.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формами подведения итогов по разделам, являются соревнования по игровой подготовке:

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап.

Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6. Соревнования по волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

Основной формой подведения итогов является соревнование, проводимые в мае (первенство гимназии по волейболу 10-11 классы).

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год (декабрь, май) в форме соревнований по волейболу между 10 классами и 11 классами.

Раздел II. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол»

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол»							
Первый год обучения (базовый уровень)							
I полугодие			II полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2023-30.12.2023	17,5 недель	36	02.01.2024-31.05.2024	20,5 недель	40	38	76
Сроки организации промежуточного и итогового контроля						Формы контроля	
13.12.2023-27.12.2023			16.05.2024-30.05.2024			Тестовые задания, представляющие собой проверку уровня усвоения теоретических знаний, сдача нормативов, соревнования.	

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема.	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний.	3	3	
2.	Технико-тактические приемы	10		10
3.	Подачи	6		6
4.	Передачи	5		10
5.	Нападающий удар	10		10
6.	Комбинированные упражнения	8		8
7.	Учебно-тренировочные игры	10		10
8.	Физическая подготовка. Техническая подготовка.	10		10
9.	Интегральная подготовка.	9		9
	Итого:	76	3	73

Календарный учебный график составлен в соответствии с Ф3 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Содержание

Программа построена на принципах доступности, системности и преемственности. Программой предусматривается взаимосвязь при изучении понятий всего курса.

Программа курса волейбол рассчитана на год. В теоретической части (3 часа), рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол, в практической части (67 часов) углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися акцентируется

внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы

1. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

III. Физическая подготовка. Техническая подготовка.

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.

6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

IV. Интегральная подготовка.

1. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.

2. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.
3. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.
4. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Раздел III. Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

номер занятия	Название раздела, тема	Кол-во час.		Дата или учебная неделя		УУД (универсальные учебные действия)	Формы контроля
		теоретические занятия	практические занятия	план	факт		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		1		Соблюдают требования по ТБ и ПП., выявляют факторы нарушения техники безопасности на занятиях по волейболу.	Вводный контроль
2.	Первичный инструктаж. Учить правила игры Теоретическое занятие.	1		1		Соблюдают требования по ТБ и ПП., выявляют факторы нарушения техники безопасности на занятиях по волейболу.	Вводный контроль
3.	Правила игры Теоретическое занятие.	1		2		Соблюдают требования по ТБ и ПП., выявляют факторы нарушения техники безопасности на занятиях по волейболу.	текущий
4.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	2		Выполняют разминку в движении. Знают правила игры в волейбол. Умеют выполнять технические приёмы. Умеют выполнять тактические приёмы в игре.	текущий
5.	Верхняя прямая передача мяча в парах.		1	3		Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом.	текущий
6.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	3		Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Умеют выполнять технические приёмы.	текущий
7.	Совершенствовать стойку игрока в волейболе		1	4		Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Умеют выполнять технические приёмы.	текущий
8.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	4		Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Умеют выполнять технические приёмы.	текущий

9.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.		1	5	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Умеют выполнять технические приёмы.	текущий
10.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	5	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Умеют выполнять технические приёмы.	текущий
11.	Совершенствование верхней прямой передачи.		1	6	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Умеют выполнять технические приёмы.	текущий
12.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	6	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Умеют выполнять технические приёмы.	Периодический контроль
13.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.		1	7	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Умеют выполнять технические приёмы.	текущий
14.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	7	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Умеют выполнять технические приёмы.	текущий
15.	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.		1	8	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
16.	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.		1	8	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
17.	Передвижение в стойке в волейболе.		1	9	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
18.	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.		1	9	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
19.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.		1	10	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
20.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	10	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	Периодический контроль
21.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.		1	11	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
22.	Передача мяча в парах в тройках		1	11	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения	текущий

					упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	
23.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	12	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
24.	Верхняя прямая подача.		1	12	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
25.	Нижняя подача в волейболе.		1	13	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
26.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	13	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
27.	Нижняя подача в волейболе.		1	14	Отрабатывают технику передач мяча для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
28.	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.		1	14	Отрабатывают технику передач мяча для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
29.	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.		1	15	Отрабатывают технику передач мяча для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
30.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	15	Отрабатывают технику передач мяча для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	Периодический контроль
31.	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча		1	16	Отрабатывают технику передач мяча для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
32.	Обучение верхней и нижней подачи		1	16	Отрабатывают технику передач мяча для каждой	текущий

	волейбольного мяча					конкретной ситуации при сопротивлении защитников. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	
33.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	17		Отрабатывают технику передач мяча для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
34.	Закрепление навыков игры волейбол		1	17		Выполняют разминку в движении. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
35.	Закрепление навыков игры волейбол		1	18		Выполняют разминку в движении. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
36.	Повторный инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	18		Выполняют разминку в движении. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
37.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	19		Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	Периодический контроль
38.	Закрепление навыков подачи		1	19		Выполняют разминку в движении. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
39.	Закрепление навыков подачи		1	20		Выполняют разминку в движении. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
40.	Закрепление навыков подачи		1	20		Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
41.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	21		Выполняют разминку в движении. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
42.	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку		1	21		. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
43.	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку		1	22		. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют	текущий

					технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	
44.	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку		1	22	. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
45.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	23	. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
46.	Обучение приему мяча в парах или тройках		1	23	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
47.	Обучение приему мяча в парах или тройках		1	24	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
48.	Обучение приему мяча в парах или тройках		1	24	. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
49.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	25	. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
50.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.		1	25	. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
51.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.		1	26	Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	текущий
52.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	26	Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Периодический контроль

53.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.		1	27		Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	текущий
54.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.		1	27		Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	текущий
55.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	28		Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	текущий
56.	Закрепление приема мяча сверху в парах		1	28		Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	текущий
57.	Закрепление приема мяча сверху в парах		1	29		Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	текущий
58.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	29		Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Периодический контроль
59.	Закрепление навыков игры волейбол		1	30		Выполняют разминку в движении. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
60.	Закрепление навыков игры волейбол		1	30		Выполняют разминку в движении. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
61.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	31		Выполняют разминку в движении. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
62.	Закрепление навыков игры волейбол		1	31		Выполняют разминку в движении. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий

					Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	
63.	Закрепление навыков игры волейбол		1	32	Выполняют разминку в движении. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи. Отрабатывают технику в учебной игре в волейбол.	текущий
64.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	32	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	промежуточный
65.	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.		1	33	Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
66.	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.		1	33	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют разминку с мячами. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
67.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	34	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют разминку с мячами. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
68.	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.		1	34	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют разминку с мячами. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
69.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	35	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют разминку с мячами. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
70.	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.		1	35	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют разминку с мячами. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
71.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	36	Применяют изученные приёмы в учебной игре. Играют в волейбол по упрощённым правилам.	промежуточный
72.	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.		1	36	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют разминку с мячами. Разучивают элементы волейбола, навыки	текущий

					выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	
73.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	37	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют разминку с мячами. Разучивают элементы волейбола, навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом. Демонстрируют технику подачи.	текущий
74.	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком.		1	37	Применяют изученные приёмы в учебной игре. Играют в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
75.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	38	Применяют изученные приёмы в учебной игре. Играют в волейбол по упрощённым правилам.	промежуточный
76.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	38	Применяют изученные приёмы в учебной игре. Играют в волейбол по упрощённым правилам.	итоговый

Формы аттестации учащихся

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Пакет оценочных материалов и критерии оценивания

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по волейболу и учебного плана. Является частью ОПОП дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол».

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

Раздел	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Итоговая аттестация
Теоретическая подготовка	<i>Посещаемость успеваемость</i>	<i>закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки</i>	<i>Тесты</i>
Общая физическая подготовка	<i>Посещаемость успеваемость</i>	<i>Нормативы Тесты</i>	<i>Нормативы Тестовые задания</i>
Специальная физическая подготовка	<i>Посещаемость успеваемость</i>	<i>Нормативы Тесты</i>	<i>Нормативы Тестовые задания</i>
Технико-тактическая подготовка	<i>Овладение приемами</i>	<i>Тестовые упражнения</i>	<i>Тестовые задания</i>
Интегральная подготовка	<i>Овладение приемами</i>	<i>Тестовые упражнения</i>	<i>Тестовые задания</i>
Участие в соревнованиях	<i>во внутриколледжных соревнованиях</i>	<i>между образовательными организациями</i>	<i>В сборной команде колледжа, городского округа</i>

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1. Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1) Быстрота передвижения оценивается по времени **пробега** «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «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) Динамическую силу 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!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.*

3) Для оценки **прыгучести** следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте— поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого 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.*

4) **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

5) **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

2. Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1) Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2) Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

3) Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

1. Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные испытания	1 год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5
2.	Подача на точность 1 год обучения – верхняя прямая по зонам 2 год обучения - в прыжке	3
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5(2-й год с низкой передачи)	3
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4

2. Нормативы по общей физической подготовке:

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

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. 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.

4) Прыжок в высоту с места - описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности волейболистов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

3. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа,

один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются **контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.**

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Материально-техническое обеспечение отражает специфику содержания практической части программы (из расчета на 1 группу)

Методические материалы для педагога	Материалы для учащегося	Материально-техническое оснащение
Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2009 г.	А.П. Матвеев, Физическая культура для 5 – 6 - 7 классов М. «Просвещение» 2015 г.	волейбольные мячи-10 шт;
Клещев Ю.Н., А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1990 г.	А.П. Матвеев, Физическая культура для 8 – 9 классов М. «Просвещение» 2015 г.	✓ набивные мячи-5 шт;
Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год.	Акимова М.К., Козлова В.Т. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход. М. Знание, 2000.	✓ скакалки-30 шт.;
	Столяренко Л. Д. Педагогика. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов	✓ сетка-1 шт.

Найминова Э.. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2000

Интернет –ресурсы:

<http://mon.gov.ru/>

<http://www.zavuch.info/>

н/Д: «Феникс», 2003.

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.

Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2014

Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2015г.

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват.

организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

Средством обучения игры в волейбол, являются физические упражнения.

