

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 323
Протокол № 13 от 13.06.2024г.

УТВЕРЖДЕНА
директором ГБОУ СОШ № 323

Л.А.Флоренковой
Приказ № 58 -од от 17.06.2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Школа волейбола»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 12-15 лет

Составитель:

Тронов Сергей Викторович,
педагог дополнительного образования

2024

Пояснительная записка

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений в области вида спорта «волейбол». Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Программа призвана дополнить основное образование учащихся и обеспечить дополнительную двигательную активность с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол». Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о разновозрастном контингенте занимающихся. Обеспечить содержание занятий на основе программы детско-юношеской спортивной школы не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцировано в соответствии с годом обучения и уровнем спортивного мастерства.

Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях общеобразовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовки.

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Программа позволяет не только добиваться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, формирования у них положительного интереса к физической культуре, получать достойные спортивные результаты.

Программа модифицированная, составлена на основе программы подготовки юных волейболистов в ДЮСШ И СДЮСШОР.

Волейбол, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы в ее ориентации на вовлечение детей с неявно выраженными физическими данными в систематические занятия спортом.

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность

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

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

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

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цель – укрепление здоровья обучающихся через знакомство с видом спорта волейбол.

Задачи

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Предполагаемые результаты

- К концу первого года обучения учащиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

приобрести навыки:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Условия реализации программы: возраст обучающихся - 12-15 лет, свободный набор. Условием допуска к занятиям является наличие разрешения педиатра на занятие физической культурой или допуск школьного врача.

Режим занятий:

Содержание программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью — 4 часа (2 раза в неделю 2 часа), всего 144 часа. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Основной формой организации занятий является занятие. Занятие по программе физкультурно-спортивной направленности состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на обучение технических приемов в волейболе, тактических действий на площадке и игры в волейбол по правилам, и заключительной части.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 20012). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, подачи, нападающий удар и блокирование. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Для отслеживания **результативности образовательного процесса используются:** начальный контроль (сентябрь), промежуточный контроль (декабрь-январь), итоговый контроль (май).

Форма подведения итогов: зачетное занятие, тест, соревнование, сдача контрольных нормативов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Вводный: опрос, беседа. Инструктаж по ТБ
2	Общая физическая подготовка.	30	1	29	Текущий: наблюдение, опрос, индивид. консультация, самооценка (с коррекцией действий, с обоснованием), практическая работа (способность применять знания на практике), тестирование.
3	Специальная физическая подготовка.	20	1	19	Текущий: наблюдение, опрос, индивид. консультация, самооценка (с коррекцией действий, с

					обоснованием), практическая работа (способность применять знания на практике), тестирование.
5	Техническая подготовка.	30	1	29	Текущий: наблюдение, опрос, индивид. консультация, самооценка (с коррекцией действий, с обоснованием), прак- тическая работа (способность применять знания на практике), тестирование.
6	Тактическая подготовка	14	1	13	Текущий: наблюдение, опрос, индивид. консультация, самооценка (с коррекцией действий, с обоснованием), прак- тическая работа (способность применять знания на практике), тестирование.
7	Интегральная подготовка	20	-	20	Текущий: наблюдение, опрос, индивид. консультация, самооценка (с коррекцией действий, с обоснованием), прак- тическая работа (способность применять знания на практике), тестирование.
8	Учебные игры. Соревнования.	28	1	27	Промежуточный: наблюдение, тестирование, контр. нормативы, индивид. консультации.
9	Итоговое занятия	1	1	-	Промежуточный: наблюдение, тестирование, контр. нормативы, индивид. консультации.
	ИТОГО	144	7	137	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



УТВЕРЖДЕН
директором ГБОУ СОШ № 323

Л.А.Флоренковой
Приказ № 58 -од от 17.06.2024г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Школа волейбола»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.	25.05.	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2024 – 2025 уч. год

к дополнительной общеразвивающей программе «Школа волейбола»

Задачи

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Предполагаемые результаты

- К концу первого года обучения учащиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

приобрести навыки:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Содержание программы

Тема 1: Вводное занятие.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Условия реализации программы: возраст обучающихся - 12-15 лет, свободный набор. Условием допуска к занятиям является наличие разрешения педиатра на занятие физической культурой или допуск школьного врача.

Режим занятий:

Содержание программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью — 4 часа (2 раза в неделю 2 часа), всего 144 часа. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Основной формой организации занятий является занятие. Занятие по программе физкультурно-спортивной направленности состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на обучение технических приемов в волейболе, тактических действий на площадке и игры в волейбол по правилам, и заключительной части.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 20012). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, подачи, нападающий удар и блокирование. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Для отслеживания **результативности образовательного процесса используются:** начальный контроль (сентябрь), промежуточный контроль (декабрь-январь), итоговый контроль (май).

Форма подведения итогов: зачетное занятие, тест, соревнование, сдача контрольных

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Содержание занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Развитие волейбола. Подвижные игры.	2
2.			Разучивание стойки игрока. Подвижные игры.	2
3.			Развитие специальной ловкости. Упражнения с мячом. Перемещения в стойке волейболиста. Игра «Перестрелка»	2
4.			Упражнения на ловкость с мячом. Игра «Перестрелка» Эстафеты.	2
5.			Ловля мяча после перемещения. Упражнения на ловкость с мячом. Игра «Перестрелка» .	2
6.			Правила игры. Пионербол.	2
7.			Сочетание способов перемещений. Ловля мяча после перемещения	2
8.			Правила игры. Пионербол.	2
9.			Разучивание передачи сверху двумя руками. Пионербол.	2
10			Разучивание передачи сверху двумя руками. Пионербол	2
11			Эстафеты. Разучивание передачи сверху двумя руками над собой. Пионербол.	2
12			Сочетание способов перемещений. Верхняя передача двумя руками.	2
13			Верхняя передача двумя руками над собой и в стену.	2
14			Верхняя передача. Учебная игра. Пионербол.	2
15			Учебная игра. Пионербол.	2
16			Верхняя передача двумя руками после перемещения. Введение в начальные игровые ситуации.	2
17			Верхняя передача сверху в парах, в тройках	2
18			Введение в начальные игровые ситуации Передачи сверху двумя руками в паре, в тройках.	2
19			Верхняя передача через сетку после перемещения. Пионербол с элементами волейбола.	2
20			Передачи сверху в паре. Пионербол с элементами волейбола.	2
21			Передачи сверху двумя руками в паре, в тройках. Разучивание нижней прямой подачи. Взаимодействие игроков первой линии.	2
22			Верхняя передача двумя руками через сетку после перемещения. Нижняя прямая подача. Взаимодействие игроков первой линии.	2
23			Верхняя передача двумя руками через сетку после перемещения. Мини-волейбол.	2
24			Нижняя прямая подача.	2
25			Нижняя прямая подача. Взаимодействие игроков второй линии.	2
26			Нижняя подача. Верхняя передача.	2
27			Взаимодействие игроков второй линии.	2
28			Нижняя подача. Верхняя передача.	2
29			Взаимодействие игроков первой линии.	2
30			Учебная игра.	2

31		Взаимодействие игроков первой и второй линии.	2
32		«Новогодний турнир» по мини-волейболу.	2
33		«Новогодний турнир» по мини-волейболу	2
34		«Новогодний турнир» по мини-волейболу	2
35		Нижняя подача на точность.	2
36		Инструктаж по ТБ. Командные взаимодействия.	2
37		Нижняя передача над собой.	2
38		Нижняя передача над собой, в стену. Верхняя передача в стену.	2
39		Прием и передачи после перемещения. Командные взаимодействия.	2
40		Командные взаимодействия.	2
41		Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.	2
42		Отбивание мяча кулаком через сетку. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2
43		Прием снизу двумя руками. Верхняя передача двумя руками.	2
44		Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	2
45		Командные взаимодействия. Учебная игра.	2
46		Контрольные нормативы.	2
47		Обучение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.	2
48		Передача мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.	2
49		Нижняя подача и прием подачи. Учебная игра	2
50		Нижняя подача в заданную зону. Командные взаимодействия.	2
51		Прием подачи. Командные взаимодействия.	2
52		Подача и прием подачи.	2
53		Подача. Прием подачи в зону №3. Учебная игра	2
54		Прием подачи в зону №3. Вторая передача.	2
55		Обманные действия в нападении	2
56		Вторая передача.	2
57		Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	2
58		Подачи в заданную зону.	2
59		Нижняя подача и прием подачи. Учебная игра.	2
60		Прием подачи. Вторая передача .Эстафеты.	2
61		Участие в соревновании «Серебряный мяч»(в рамках общероссийского проекта «Волейбол в школу»)	2
62		Участие в соревновании «Серебряный мяч»(в рамках общероссийского проекта «Волейбол в школу»)	2
63		Участие в соревновании «Серебряный мяч» »(в рамках общероссийского проекта «Волейбол в школу»)	2
64		Обманные действия в нападении. Эстафеты.	2
65		Взаимодействие игроков первой линии. Страховка. Учебная игра.	2
66		Обманные действия в нападении. Эстафеты	2
67		Взаимодействие игроков первой линии. Страховка. Учебная игра.	2
68		Взаимодействие игроков первой линии. Страховка. Учебная игра.	2
69			2

70		Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП)	2
71		Контроль теоретических знаний	2
72		Итоговое занятие. Обсуждение результатов учебного года.	2

Список литературы для педагога

1. Бабушкин, Геннадий Дмитриевич. Психологический практикум для специализации "Теория и методика видов спорта" : учеб. пособие / Бабушкин Г.Д., Рогов И.А.; СибГАФК. - Омск, 1996. - 82 с.: ил. - Библиогр.: с. 81. - ISBN 5-7065-0226-9
2. Костюков, Владимир Васильевич. Пляжный волейбол. Тренировка, техника, тактика : учеб. пособие / В. В. Костюков. - Москва : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). - 154, [1] с. : ил., табл.; 22 см.; (в обл.) 2001. ISBN 5-85009-945-X
3. Волейбол : [Учебник для студентов вузов физ. культуры] / [Беляев А.А., Беляев А.В., Железняк Ю.Д. и др.]; Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - Москва : СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с. : ил., табл.; 20 см. - (Учебник для студентов вузов физической культуры); ISBN 5-8134-0093-1 .
4. Железняк, Юрий Дмитриевич. К мастерству в волейболе . - Москва : Физкультура и спорт, 1978. - 224 с. : ил.; 20 см.. ISBN 5-278-005784-4.
5. Железняк, Юрий Дмитриевич. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 190, [2] с.; 20 см.; ISBN 5-278-00016-7.
6. Железняк, Юрий Дмитриевич. Волейбол : [Учеб. для ин-тов физ. культуры]
7. / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. - Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 238, [1] с.
8. : ил.; 22 см.; ISBN 5-278-00325-1.
9. Железняк, Юрий Дмитриевич. Волейбол
10. : У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский; Под ред. засл. работника физ. культуры Ю. В. Питерцева. - Москва : Фаир-пресс, 1998. - 323 с. : ил.; 20 см. - (Спорт); ISBN 5-8183-0001-3.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана; Авт.- сост. Г.И. Погадаев. Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с. , ил. ; ISBN 5-278-00634-х.
12. Никитушкин, Виктор Григорьевич. Методы отбора в игровые виды спорта / Никитушкин В. Г., Губа В. П. - Москва : ИКА, 1998. - 283, [1] с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-87453-016-9
13. Балашова, Н. Н., Гончарова, Г. А., Ивочкин, В. В., Кабачкова, П. И., Комарова, А. Д., Минаева, Н. А., Набатникова, М. Я., Топчиян, В. С., Филин, В. П., Хордин, А. В.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник : Учеб. пособие для учреждений образования России / Олимп. ком. России; [В.С. Родиченко и др.]. - 3. изд., перераб. и доп. - Москва : Совет. спорт, 1999. - 157, [2] с. : ил., портр.; 21 см.; ISBN 5-85009-521-7.
2. Мarmor, Волонтир. Специальные упражнения волейболиста [Текст] / В. Мarmor. - Кишинев : Картя молдовеняскэ, 1975. - 44 с. : ил.; 20 см.. ISBN 5-85007-567-9
Мерзляков, Владимир Владимирович. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / Мерзляков В.В., Гордышев В.В. - Волгоград: Б. и., 1977. - 94 с.: ил. ISBN 5-87123-025-2.
3. Фурманов, Александр Григорьевич. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе / А. Г. Фурманов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 104 с. : ил.; 20

см. ISBN 5-88436-032-2.

Интернет-источники:

1. Волейбол: описание, история возникновения, правила, экипировка.[сайт] URL: <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/> (дата обращения 25.08.2023)
2. Тенденции и инновации развития современного волейбола [материалы, статьи]. URL: <http://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/sbornik.pdf?ysclid=llxcuozx2661358016> (дата обращения 26.08.2023)

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

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. 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».

Приложение 1

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.*

4. 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.

5. 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.

6. Бег 30 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. Подачи 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.

Контрольные нормативы:

№	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	35	45
5.	(см)	5,0	6,0
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	7,5	9,5
	двумя руками: сидя (м)		
	в прыжке с места (м)		

Техническая подготовленность

№	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача нижняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху,	8
5.	снизу	3
	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	

