

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТА  
на заседании методического  
(педагогического) совета  
от «31» 05. 2023 г.  
Протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №5  
Н.Ю. Петкова  
«31» 05. 2023 г.  
Приказ № Ш5-13-760/3  
от «31» 05.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
(общеразвивающая) **ПРОГРАММА**  
(физкультурно-спортивной направленности)  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**  
(базовый уровень)

Возраст учащихся — 14-17 лет  
Срок реализации программы - 1 год  
Количество часов в год: 74 часа

Автор-составитель программы:  
Апакаева Наталья Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Сургут, 2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5

Название программы	«Волейбол»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Апакаева Наталья Владимировна учитель физической культуры
Год разработки	2020-2021 учебный год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена директором МБОУ СОШ №5 (приказ № <u>Ш5-13-760/3</u> от <u>31.05.2023 г.</u> )
Цель	Формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом через развитие интереса к волейболу
Задачи	<i>Образовательные:</i> ➤ обучение техническим приёмам и правилам игры; ➤ обучение тактическим действиям. ➤ обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях. ➤ овладение навыками регулирования психического состояния <i>Развивающие:</i> ➤ повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; ➤ совершенствование навыков и умений игры. ➤ развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма <i>Воспитательные:</i> ➤ выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; ➤ воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; ➤ воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; ➤ формирование потребности к ведению здорового образа жизни

	<p><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ улучшать функциональное состояние организма;</li> <li>➤ повышать физическую и умственную работоспособность;</li> <li>➤ способствовать снижению заболеваемости.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;</li> <li>- значение здорового образа жизни;</li> <li>- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;</li> <li>- правила игры;</li> <li>- терминологию игры и жесты судьи;</li> <li>- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;</li> <li>- методику регулирования психического состояния.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;</li> <li>- соблюдать правила игры;</li> <li>- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;</li> <li>- достигать оптимального боевого состояния;</li> <li>- организовывать и судить соревнования;</li> <li>- осуществлять соревновательную деятельность.</li> </ul> <p><b>Демонстрировать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перемещения игрока</li> <li>• Технику приема и передачи мяча</li> <li>• Подача мяча</li> <li>• Блокирование</li> <li>• Атакующий удар</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 группы по 2 часа в неделю / 74 часа в год
Возраст учащихся	14-17 лет
Формы занятий	групповые, индивидуальные; Виды: тренировка, игра, соревнования, теоретические занятия.

<p>Методическое обеспечение</p>	<p>В основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», разработанной авторами В.И. Лях, А.А. Зданевич и рекомендованной к реализации Министерством образования и науки Российской Федерации (М: «Просвещение», 2014 г).</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p><u>Помещения и инвентарь:</u>          Спортивный зал          Скамейка гимнастическая          Мячи: набивные весом 2 кг, волейбольные          Палка гимнастическая          Скакалка          Мат гимнастический          Рулетка измерительная          Сетка волейбольная</p>

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ([https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)) Концепцией развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р ([https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_413581/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/)), Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<https://docs.cntd.ru/document/551785916>) и иными локальными актами, регламентирующими деятельность дополнительного образования в МБОУ СОШ №5.

В основе дополнительной общеразвивающей программы - *«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»*, разработанная авторами *В.И. Лях, А.А. Зданевич* и рекомендованная к реализации Министерством образования и науки Российской Федерации (М: «Просвещение», 2014г).

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы** – физкультурно-спортивная.

**Адресат программы** – данная программа предназначена для обучающихся 5-9 классов, с учетом медицинского заключения.

**Объем программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 74 часа.

**Формы обучения:** групповые, индивидуальные.

**Виды занятий:** тренировка, игра, соревнования, теоретические занятия.

*Средствами* являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм обучающихся. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия. К физическим упражнениям относятся: бег, ходьба на лыжах, гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т. п.

*Методические принципы* общей физической подготовки:

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность.

**Срок освоения программы** – 1 год

**Режим обучения**

1 группа – 2 часа в неделю по 40 мин.

Количество групп – 2

## Пояснительная записка

### **Актуальность программы**

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо выше перечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков. Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в волейбол. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

### **Отличительные особенности.**

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО,

направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

**Адресат программы** – данная программа предназначена для обучающихся 5-9 классов, с учетом медицинского заключения.

**Объем программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 74 часа.

**Формы обучения:** групповые, индивидуальные.

**Виды занятий:** тренировка, игра, соревнования, теоретические занятия.

Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную и индивидуальную форму работы на занятиях и предполагает использование следующих методов и приемов: Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа. Наглядные методы: наблюдение, демонстрация образцов изделий, иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям. Практические приемы: работы по образцу, индивидуальные и коллективные работы обучающихся. Объяснительно-иллюстративные: способ взаимодействия педагога и ребёнка. Объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала. Репродуктивные: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности. Игровые: метод использования различных игровых форм в организации деятельности; в аттестационных занятиях или усвоения нового материала. Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, объяснениями, пояснениями, показом и т.д. Частично-поисковый: выполнение вариативных, разноуровневых заданий

*Средствами* являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм обучающихся. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия. К физическим упражнениям относятся: бег, ходьба на лыжах, гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т. п.

*Методические принципы* общей физической подготовки:

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность.

**Срок освоения программы** – 1 год

**Режим обучения**

1 группа – 2 часа в неделю по 40 мин.

Количество групп – 2

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель:** всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.
- формировать качества личности: настойчивость, терпение, аккуратность;

*Развивающие:*

- развить развивать двигательные способности детей; развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- формировать умение самостоятельно планировать свою деятельность;
- формировать умение осуществлять контроль и регуляцию собственных действий;

*Образовательные:*

- освоить технику игры в волейбол;
- познакомить с правилами игры и судейство;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

*Оздоровительные:*

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**1.3. Содержание программы  
Учебный план**

№	Раздел, тема	Количество часов			формы аттестации/ контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	Вводное занятие, история развития волейбола	1		1	
2.	Специальная физическая подготовка		12	12	Зачет
3.	Техническая подготовка		20	20	Зачет
4.	Тактическая подготовка		22	22	Зачет

5.	Общая физическая подготовка		18	18	Зачет
6.	Контрольное занятие		1	1	Зачет
	<b>ИТОГО: 74 часа</b>	<b>1</b>	<b>73</b>	<b>74</b>	

### Содержание программы

**Вводное занятие, история развития** - 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.

**Специальная физическая подготовка** - Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. 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: перекаты, кувырки, стойки.

**Техническая подготовка** - 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.

**Тактическая подготовка** - Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. 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.

**Общая физическая подготовка** - дача 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. 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.

**Контрольное занятие** - дача 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.

#### 1.4. Планируемые результаты

В процессе занятий волейболом у обучающихся повышается иммунитет, укрепляются мышечная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы. Комплексно развиваются все физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский спорт.
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, культуры поведения в обществе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных спортивных ситуаций.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к физическому развитию и труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- знать правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

➤ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

➤ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

➤ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

➤ определять общие цели и пути ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

➤ работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

**Знать:**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;

- значение здорового образа жизни;

- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;

- правила игры;

- терминологию игры и жесты судьи;

- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

- методику регулирования психического состояния.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;

- соблюдать правила игры;

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;

- достигать оптимального боевого состояния;

- организовывать и судить соревнования;

- осуществлять соревновательную деятельность.

**Демонстрировать:**

• Перемещения игрока

• Технику приема и передачи мяча

• Поддача мяча

• Блокирование

• Атакующий удар

*Анализ результатов* освоения программы осуществляется следующими способами:

• текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

• текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

### 2.1. Календарный учебный график объединений дополнительного образования МБОУ СОШ №5 на 2022/2023 учебный год

#### 1. Учебный период

#### Календарный учебный график объединений дополнительного образования МБОУ СОШ №5 на 2023/2024 учебный год

#### 2. Учебный период

Объединения дополнительного образования	1 четверть		Осенние каникулы		2 четверть		Зимние каникулы		3 четверть		Весенние каникулы		4 четверть		Итого	
	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Учебные недели	Каникулы (количество дней)
1-5 года обучения	<b>01.09</b> - <b>05.11</b>	46			<b>06.11</b> - <b>29.12</b>	40	30.12-08.01	10	<b>09.01</b> - <b>31.03</b>	59			<b>01.04</b> - <b>31.05</b>	40	<b>37</b>	10

#### 3. Летний каникулярный отдых

Объединения дополнительного образования	Июнь	Июль	Август
Первого года обучения	01.06.2023-22.06.2024	-	-

**\*Иные формы организации учебных занятий**

Предмет	Форма организации учебных занятий	III четверть		IV четверть		Количество часов / дней за учебный год
		сроки	количество часов/ дней	сроки	количество часов/ дней	
В соответствии с расписанием уроков	Учебная экскурсия, практикум, консультация, интегрированное занятие и пр.	09.01.2024-17.01.2024	в соответствии с расписанием понедельник / 1	01.04.2024-09.04.2024	в соответствии с расписанием пятницы / 1	В соответствии с расписанием / 3
		26.02.2024-05.03.2024	в соответствии с расписанием пятницы / 1			

**2.2. Условия реализации программы.  
Методическое обеспечение программы.**

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся 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 лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы 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 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.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
- доступностью игры для любого возраста;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

### Материально-техническая база

№ п/п	Наименование объектов и средств учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения	Примечание
<b>I</b>	<b><i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i></b>	
1	Примерные программы по предмету «Физическая культура» 1-11 класс	1
2	Учебник «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич	1
<b>II</b>	<b><i>Демонстрационные учебные пособия</i></b>	
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	4
2	Плакаты методические	2
<b>III</b>	<b><i>Учебно-практическое оборудование</i></b>	
1	Скамейка гимнастическая	10
2	Мячи волейбольные	8
3	Палка гимнастическая	20
4	Скакалка	10
5	Мат гимнастический	8
6	Рулетка измерительная	1
7	Сетка волейбольная	1
<b>IV</b>	<b><i>Средства первой помощи</i></b>	
1	Аптечка	1
<b>V</b>	<b><i>Спортивные залы (кабинеты)</i></b>	
1	Спортивный зал	1

### Формы аттестации:

Промежуточная и итоговая аттестация <b>Норматив</b>	Промежуточная	Итоговая
Бег 30м. (6х5м), (сек.)	14,0	12,0
Прыжок в длину с места (см)	170	185
Метание набивного мяча 1кг.из-за головы двумя руками – стоя (м.)	7,5	9,0

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Вводное занятие, история развития волейбола	Техника безопасности на тренировке. Развитие координации. Спортивные игры: пионербол, волейбол.	1		

2.	Специальная физическая подготовка	СФП: упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «Мяч в воздухе». Упражнения с отягощением. Упражнения для развития прыгучести.	1		
3.	Техническая подготовка	Стойки игрока и перемещения. Падения. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование. Поддача мяча.	1		
4.	Техническая подготовка	Стойки игрока и перемещения. Падения. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование. Поддача мяча.	1		
5.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
6.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
7.	Общая физическая подготовка	ОФП: развитие скоростных качеств и силовой выносливости. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
8.	Специальная физическая подготовка	СФП: бег с остановками и изменением направления. Упражнения для развития прыгучести. Подвижная игра «Мяч капитану».	1		
9.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
10.	Общая физическая подготовка	ОФП: развитие скоростных качеств и силовой выносливости. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
11.	Техническая подготовка	Передачи мяча в тройках после перемещения. Поддача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар.	1		

		Прием нападающего удара.			
12.	Техническая подготовка	Передачи мяча в тройках после перемещения. Подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар. Прием нападающего удара.	1		
13.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
14.	Общая физическая подготовка	ОФП: развитие выносливости. Упражнения для развития силы. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
15.	Специальная физическая подготовка	СФП: упражнения с отягощением. Броски и передачи набивного мяча, весом 1 и 2 кг. Подвижная игра «Два (четыре) мяча через сетку».	1		
16.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
17.	Специальная физическая подготовка	СФП: упражнения с отягощением. Броски и передачи набивного мяча, весом 1 и 2 кг. Подвижная игра «Два (четыре) мяча через сетку».	1		
18.	Техническая подготовка	Передачи мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар. Блокирование. Прием нападающего удара.	1		
19.	Общая физическая подготовка	ОФП: развитие выносливости. Упражнения для развития силы. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
20.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
21.	Общая физическая подготовка	ОФП: упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
22.	Техническая подготовка	Передачи мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар.	1		

		Блокирование. Прием нападающего удара.			
23.	Общая физическая подготовка	ОФП: упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
24.	Специальная физическая подготовка	СФП: упражнения для развития специальной ловкости. Упражнения с набивными мяча весом 1 и 2 кг. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
25.	Специальная физическая подготовка	СФП: упражнения для развития специальной ловкости. Упражнения с набивными мяча весом 1 и 2 кг. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
26.	Техническая подготовка	Передачи мяча через сетку. Передачи мяча с изменением расстояния, траектории и направления. Подача мяча. Прием мяча после подачи.	1		
27.	Общая физическая подготовка	ОФП: упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
28.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
29.	Общая физическая подготовка	ОФП: упражнения для развития силовой выносливости и скоростных качеств. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
30.	Общая физическая подготовка	ОФП: упражнения для развития силовой выносливости и скоростных качеств. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
31.	Специальная физическая подготовка	СФП: упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
32.	Техническая подготовка	Передачи мяча между встречными колоннами. Нападающие удары из 4-ой и 2-ой зон. Индивидуальное блокирование.	1		

33.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
34.	Общая физическая подготовка	ОФП: упражнения для развития силовой выносливости и скоростных качеств. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
35.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
36.	Общая физическая подготовка	ОФП: упражнения для развития выносливости и скоростно-силовых качеств. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
37.	Специальная физическая подготовка	СФП: упражнения с отягощением, упражнения для развития прыгучести. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1		
38.	Техническая подготовка	Передачи мяча за голову в парах. Нападающие удары по ходу. Прием нападающего удара. Индивидуальное блокирование. Подача мяча.	1		
39.	Техническая подготовка	Передачи мяча за голову в парах. Нападающие удары по ходу. Прием нападающего удара. Индивидуальное блокирование. Подача мяча.	1		
40.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
41.	Общая физическая подготовка	ОФП: упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
42.	Специальная физическая подготовка	СФП: упражнения для развития специальной ловкости. Упражнения с набивными мячами весом 1 и 2 кг. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1		

43.	Специальная физическая подготовка	СФП: упражнения для развития специальной ловкости. Упражнения с набивными мячами весом 1 и 2 кг. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1		
44.	Техническая подготовка	Передачи мяча в прыжке. Прием мяча, отскочившего от сетки. Поддачи на точность по зонам площадки. Прямой нападающий удар по линии.	1		
45.	Техническая подготовка	Передачи мяча в прыжке. Прием мяча, отскочившего от сетки. Поддачи на точность по зонам площадки. Прямой нападающий удар по линии.	1		
46.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
47.	Общая физическая подготовка	ОФП: упражнения для развития выносливости и силовых качеств. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
48.	Специальная физическая подготовка	СФП: бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 5х6м. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1		
49.	Техническая подготовка	Соревнование на точность выполнения подач. Нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное блокирование. Прием нападающего удара.	1		
50.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
51.	Общая физическая подготовка	ОФП: упражнения для развития скоростных качеств и скоростной выносливости. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
52.	Общая физическая подготовка	ОФП: упражнения для развития скоростных качеств и скоростной выносливости. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
53.	Техническая подготовка	Передачи мяча во встречных колоннах.	1		

		Передачи мяча в тройках после перемещения. Передачи мяча в парах через сетку.			
54.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
55.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
56.	Общая физическая подготовка	ОФП: упражнения для развития координационных качеств. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
57.	Техническая подготовка	Нападающий удар из зон 4,3 и 2. Индивидуальное блокирование в тех же зонах. Прием нападающего удара. Подача мяча. Прием подачи.	1		
58.	Техническая подготовка	Нападающий удар из зон 4,3 и 2. Индивидуальное блокирование в тех же зонах. Прием нападающего удара. Подача мяча. Прием подачи.	1		
59.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
60.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
61.	Общая физическая подготовка	ОФП: игры и эстафеты для развития физических качеств. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
62.	Техническая подготовка	Нападающий удар со второй линии. Групповое блокирование. Прием нападающего удара. Подача мяча. Прием подачи.	1		
63.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные.	1		

		Учебная игра в волейбол 6х6 человек.			
64.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
65.	Техническая подготовка	Атакующие удары против одного блокирующего. Прием нападающего удара. Поддачи на точность в указанные зоны. Прием поддачи.	1		
66.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
67.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
68.	Общая физическая подготовка	ОФП: игры и эстафеты для развития физических качеств. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	1		
69.	Техническая подготовка	Соревнование на точность выполнения серии игровых приемов. Атакующие удары со второй линии против группового блока.	1		
70.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
71.	Тактическая подготовка	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	1		
72.	Контрольное занятие	Прием контрольных нормативов	1		

## **2.Содержание программы.**

### **Основные понятия об игре в волейбол.**

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

### **Правила волейбола.**

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

### **Тактическая подготовка игроков.**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

### **Физическая подготовка игроков.**

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

### **Техническая подготовка игроков.**

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

#### **Передачи мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

#### **Командные действия.**

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **Приём подачи.**

Подбрасывающие поочередно подбрасывают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

#### **Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.**

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

#### **Подача мяча.**

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

#### **Атакующие удары.**

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### **Игра в защите. Блокирование.**

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

#### **Упражнения на развитие прыгучести.**

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).

#### **Игра в нападении.**

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

#### **Комплексные технические упражнения.**

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

#### **Групповые действия волейболистов.**

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

## Список литературы

### *Литература для преподавателя:*

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» - М.: «Просвещение», 2020г.
2. Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры» – М.: «Физкультура и спорт», 2018г.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Практикум по теории и методике физического воспитания», М.: «Физкультура и спорт», 2017г.
4. Фатеева Л.П. «300 подвижных игр для младших школьников»: М.: «Физическая культура», 2018г.
5. Васильков Г.А. «Гимнастика в режиме для школьников». Пособие для учителей и родителей. М.: «Просвещение», 2019г.
6. «Возрастная физиология и школьная гигиена»: А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: «Просвещение», 2020г.
7. «Детские подвижные игры» В.И. Гришков. – Н: «Новосибирское книжное издательство», 2017г.

### *Литература для учащихся:*

1. В.И. Лях «Физическая культура 5-10 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений». М.: «Просвещение», 2020г
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.«Физическая культура: учебно-наглядное пособие для учащихся средней школы: 5-10 классы», М.: «Физическая культура», 2019 г.

## **Комплект контрольно-оценочных средств для оценки результатов освоения программы**

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

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

*Нормативы*

*Тесты*

*Нормативы*

*Тестовые задания*

Специальная физическая подготовка

*Посещаемость успеваемость*

*Нормативы*

*Тесты*

*Нормативы*

*Тестовые задания*

Технико-тактическая подготовка

*Овладение приемами*

*Тестовые упражнения*

*Тестовые задания*

Интегральная подготовка

*Овладение приемами*

*Тестовые упражнения*

*Тестовые задания*

Участие в соревнованиях

во внутриколледжных соревнованиях

между образовательными организациями

В сборной команде колледжа, городского округа

*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 включают в систему 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 для 1-го года

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

*Н - низкий показатель;*

*С - средний показатель;*

*В - высокий показатель;*

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	возраст(класс)	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			В	С	Н	В	С	Н
Подача мяча	1.Подача мяча ( 5 попыток)	11-15 лет	3	2	1	3	2	1
	2.Подача мяча по зонам ( 5 попыток)	11-15 лет	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	Прием мяча после подачи ( 5 попыток)	11-15 лет	4	3	2	4	3	2
	Прием мяча от сетки ( 5 попыток)	11-15 лет	2	1	-	2	1	-
Нападающий удар	Нападающий удар с 1 линии ( 5 попыток)	11-15 лет	3	2	1	3	2	1
	Нападающий удар со 2 линии ( 5 попыток)	11-15 лет	2	1	-	2	1	-

## 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)

### **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.