

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 411 «Гармония»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
Протокол от « 30 » 08 20 24 г. № 1

Утверждена
Приказом от « 02 » 09 20 24 г. № 210
Директор ГБОУ школы № 411 «Гармония»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Носаева



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа «Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации- 3 года

Разработала программу:
Бондаренко Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» проектировалась в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно -эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования»);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Устава Государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 411 «Гармония» Петродворцового района Санкт-Петербурга (далее Образовательное учреждение);
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 411 «Гармония» Петродворцового района Санкт-Петербурга.

Направленность программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная, уровень освоения общекультурный.

Современное состояние общества предъявляет новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Здоровье – это важный фактор жизнедеятельности человека, означающий не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни.

В последнее время наблюдается постоянное ухудшение здоровья всех категорий населения. Особое беспокойство вызывает состояние здоровья молодого поколения.

Здоровье является интегральным состоянием и его планомерное развитие в условиях образовательного учреждения необходимо проводить согласованно в трех ключевых направлениях: педагогическом, физиолого-валеологическом, психологическом. Особая роль в этом процессе принадлежит как урокам физической культуры, так и дополнительному образованию детей.

При анализе физической подготовленности учащихся выяснилось, что школьники-волейболисты заметно превосходят своих сверстников по всем основным параметрам. Учитывая большой интерес учащихся к волейболу и увлечение в школе волейболом, среди других спортивных игр предпочтение было отдано именно этому виду спорта.

Средства волейбола (включая общеразвивающие и специальные упражнения), планомерное и квалифицированное обучение детей игре способствуют разностороннему физическому развитию учащихся, формированию у них стремления к здоровому образу жизни.

Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

В группах первого года обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причём на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов даётся на физическую подготовку, примерно в объёме 60-70% всего времени, во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

Основной задачей работы в группах третьего года обучения является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. В годичном цикле учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы волейбола, как и многих других видов спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу.

Адресат программы – учащиеся 10-17 лет при наличии медицинского допуска.

Цель программы:

Физическое развитие детей и подростков, укрепление их здоровья, совершенствование всех функций организма через обучение игре в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний, умений, навыков игры в волейбол;
- сформировать теоретические знания;
- способствовать овладению техникой и тактикой игры.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;

Воспитательные:

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- воспитывать нравственные качества, такие как: воля, настойчивость, целеустремлённость, доброжелательность, взаимовыручка;
- приобщить ребёнка к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы •

Возраст детей от 10 до 17 лет.

- Условия набора: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.
- Условия формирования групп: по возрасту, полу и уровню подготовки. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и третий год обучения на основании результатов тестирования.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, по подгруппам, индивидуальная с использованием дистанционных образовательных технологий.

Формы проведения занятий:

- лекция
- игра
- самостоятельная работа
- праздник
- соревнование
- учебно-тренировочное занятие
- контрольное занятие и др.

Методы обучения:**- по способу организации учебно-воспитательного процесса:**

- словесные
- репродуктивные
- наглядные
- иллюстративные
- игровые
- соревновательные

- по уровню деятельности детей:

- Объяснительно-иллюстративные: дети воспринимают и усваивают готовую информацию, которую до них доводит педагог.

- **Репродуктивные:** дети на занятиях самостоятельно воспроизводят освоенные приемы и изученные упражнения.
- **Частично-поисковые:** дети коллективно, в составе команды, разрабатывают новые тактические схемы игры, предлагают расстановку игроков на площадке, самостоятельно определяют или изменяют игровые функции отдельных членов команды.
- **Практические:** игра, соревнование, тренировка

Сроки реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на возраст 10 – 17 лет

- Общий объем программы - 576 часов.
- Первый год занятий - 144 часа.
- Второй и третий год – 216 часов.

Программа рассчитана на три года обучения:

Первый год обучения – начальная подготовка.

Второй год обучения – углубленное обучение технике игры.

Третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка.

Учебно-тематический план.

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	Вводное занятие.	1	1	
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	37	5	32
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	45	5	40
4.	Техническая подготовка	42	7	35
5.	Тактическая подготовка	8	4	4
6.	Правила игры	8	2	6
7	Заключительное занятие	3		3
	Итого:	144	22	122

Содержание программы.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	Вводное занятие	1	1	
2.	Общefизическая подготовка (ОФП)	44	3	41
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	5	55
4.	Техническая подготовка	95	10	85
5.	Тактическая подготовка	11	6	5
6.	Правила игры	1		1
7	Заключительное занятие	3		3
	Итого:	216	25	191

Содержание программы.

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Поддачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

3 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	Вводное занятие	1	1	
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	18	3	15
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	25		25
4.	Техническая подготовка	65	10	55
5.	Тактическая подготовка	83	15	68
6.	Психологическая подготовка.	20	5	15
7.	Правила игры.	1	1	
8	Заключительное занятие.	3		3
	Итого:	216	36	180

Содержание программы.

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Поддачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами программы «Волейбол» является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивнооздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Предметными результатами программы “Волейбол” является формирование следующих понятий

- Правила техники безопасности;
- история развития волейбола,
- влияние занятий волейболом на здоровье и развитие физических качеств,
- способы простейшего контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- правила игры в волейбол, основы тактики игры, технику нападения и защиты
- основные приемы техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары
- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, особенности функционирования основных органов и систем организма во время занятий, правила гигиены и закаливания организма

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- Начальный (в сентябре) – тестирование по общей физической подготовке;
- Текущий (в течение всего учебного года) – оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности методом наблюдения;
- Промежуточный (один раз в полугодие) - по изучаемым темам, разделам, результатам соревнований и т.д. - опрос, тестирование;
- Итоговый (май) – определение уровня освоения программы – опрос, тестирование.

Формы подведения итогов реализации программы:

- **Теоретическая подготовка:** опрос, собеседование, тест.
- **Общефизическая подготовка:** тестирование.
- **Освоение предметных умений и навыков:** наблюдение, тестирование.

Для подведения итогов реализации образовательной программы могут быть использованы следующие формы:

Открытое занятие, игра, соревнования разного уровня, товарищеские встречи.

Участие в соревнованиях разного уровня. Показывают уровень физического развития и физической подготовленности не ниже среднего, согласно контрольным испытаниям 3 года обучения.

Подведение итогов реализации образовательной программы: соревнования по волейболу разного уровня

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.	31.05.	36	144	2 занятия в неделю по 2 часа
2 год	01.09.	25.05.	36	216	2 занятия в неделю по 3 часа
3 год	01.09.	25.05.	36	216	2 занятия в неделю по 3 часа

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение.

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, баскетбольных мячей.
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Формы аттестации

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- Начальный (в сентябре) – тестирование по общей физической подготовке;
- Текущий (в течение всего учебного года) – оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности методом наблюдения;
- Промежуточный (один раз в полугодие) - по изучаемым темам, разделам, результатам соревнований и т.д. - опрос, тестирование;
- Итоговый (май) – определение уровня освоения программы – опрос, тестирование.

Формы подведения итогов реализации программы:

- **Теоретическая подготовка:** опрос, собеседование, тест.
- **Общефизическая подготовка:** тестирование.
- **Освоение предметных умений и навыков:** наблюдение, тестирование.

Для подведения итогов реализации образовательной программы могут быть использованы следующие формы:

Открытое занятие, игра, соревнования по волейболу разного уровня, товарищеские встречи.

В каждом учебном году проводится входная, промежуточная и итоговая диагностики, позволяющие определить уровень владения полученными знаниями обучающимися.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Техника и тактика игры «волейбол»	Соревновательная подготовка	Волевая и нравственная составляющая воспитанников	Оказание ПМП	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Техника и тактика игры «волейбол»	Соревновательная подготовка	Волевая и нравственная составляющая воспитанников	Оказание ПМП	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Техника и тактика игры	Соревновательная подготовка	Волевая и нравственная составляющая воспитанников	Оказание ПМП	Средний балл
-------	-------------------	------------------------	-----------------------------	---	--------------	--------------

		«волейбол»	ьная подготовка	составляющая воспитанников		
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Средства обучения:

- демонстрационный материал,
- раздаточный материал: карточки-задания, тесты и др.,
- фотоматериалы,
- аудио-видео материал.

Средства контроля:

- контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе по годам обучения,
- комплекты заданий для проведения разных видов контроля, - аналитический материал результатов контроля,
- анкеты и др.

ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение №1 Оценочные материалы

Тестовый контроль

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7

3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
---	--	-----	-----

Приложение №2

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8

Приложение №3

3 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12 - 17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
-------	------	----------	---------

2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
4	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
5	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8

Методические материалы

Нормативные документы: -

- Инструкции по технике безопасности, - Нормативы по контролю ОФП.
- Правила соревнований

Учебно-методические пособия:

- планы и конспекты к занятиям,
- справочная и методическая литература для педагога при подготовке к занятиям:
 1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001
 2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
 3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989
 - Ивойлов А.В. Волейбол – М.: Просвещение, 1974
 4. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск; 2001.
 5. Медицинский справочник тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1976
 6. Физическое воспитание учащихся 5-7, 9-11 классы. – М.: Просвещение, 1997
 7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983
- методические разработки

Средства обучения:

- демонстрационный материал,
- раздаточный материал: карточки-задания, тесты и др.,
- фотоматериалы,
- аудио-видео материал.

Средства контроля:

- контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе по годам обучения,
- комплекты заданий для проведения разных видов контроля, - аналитический материал результатов контроля,
- анкеты и др.

Оценка

выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка).

Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см.

Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Приложение №6

Вопросы

для определения теоретической подготовленности обучающихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?
Подача и смена мест.
Что такое подача?
Как производится подача?
Когда подача считается произведённой?
Ограничивается ли время на подачу?
Что служит сигналом на право подачи?
Когда даётся свисток на подачу?
Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?
Приём и передача мяча.
Каким способом можно ударять по мячу?
В каких случаях передача считается не правильной?
Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?
Игра двоих.
Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?
Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?
Перенос рук над сеткой и блокирование.
Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
Что такое блокирование?
Кто имеет право участвовать в блокировании?
Когда блокирование считается состоявшимся?
Что такое групповое блокирование?
Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
Можно ли блокировать подачу?
Игра от сетки.
Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?
Переход средней линии.
Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?
Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?
Выход мяча из игры.
Когда мяч выходит из игры?
Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?
Замены игроков.
Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
Когда может быть произведена замена игрока?
Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?
Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?
 Какой перерыв установлен перед решающей партией?
 Дается время на смену в решающей партии?
 Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.

Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
----------------------------	--	---	---