

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №60»



МУНИЦИПАЛ КОНЪДЭТО
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ УЖЪЮРТ
«ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ ШОРЪЁЗО
60-ТИ НОМЕРО ШКОЛА»

Тверская ул., д. 58, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426052, тел.54-38-48
e-mail: sc060@izh-shl.udmr.ru, сайт: <https://shkola60izhevsk-r18.gosweb.gosuslugi.ru>

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
протокол №11 от 28.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №60»
_____ Л.Н.Кунаева
«02» сентября 2024год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель: Составитель: Русских Е.В
Заместитель директора по ВР

Ижевск, 2024г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом современных нормативно-правовых документов, отраженных в Локальном акте МБОУ СОШ №60 г. **Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования.

Родители отметили важность приобщения к физической культуре и спорту, развитие физкультурно-спортивных способностей, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол».

Актуальность программы « Волейбол» заключается в том, что 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, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Занятия помогают после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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.

, чувства товарищества и патриотизма.

Отличительные особенности программы

Программа дополняет школьные учебные предметы по физической культуре, позволяя совершенствовать технику игры в волейбол.

Преимущество данной программы выражено в том, что формируя 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы: Программа курса рассчитана для учащихся среднего звена, возраст учащихся 11 - 15 лет. Наполняемость групп – 13-15 человек

Уровень программы: стартовый

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 г.	Учащиеся получают общие понятия о правилах игры в волейбол, основ техники и тактики игры

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения 2 часа 2 раза в неделю, 144 часа в год.

Формы обучения: Формы организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные, всем составом. Форма обучения может быть очная, заочная, очно - заочная, также допускается сочетание различных форм обучения.

Условия, формы и технологии реализации программы «Волейбол» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа с отдыхом между ними 10 минут, 144 часа в год .

Формы контроля.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы ;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить игру.

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игре в волейбол.

Задачи реализации программы:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Учебный план 1 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	2	2		опрос
2	Обучение технике перемещения и передачи мяча	28	12	16	Техническая подготовка (ТП)
3	Техника нападения	28	12	16	Тактическая подготовка
4	Игра по правилам с заданием	28	12	16	Специальная физическая подготовка (СФП). (Подвижные игры. Эстафеты).
5	Обучение технике перемещения и передачи мяча	28	12	16	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча)
6	Контрольные упражнения и соревнования	30	12	18	Контрольно-оценочные и переводные испытания
Итого:		144	62	82	

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводный инструктаж по технике безопасности.

2. Обучение технике перемещения и передачи мяча .

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя

прямая подача. Верхняя прямая подача. подача с вращением мяча. подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика:

Отработка приемов.

Форма контроля: Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

3. Техника нападения

Теория: Приемы нападения. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Судейство учебной игры в волейбол.

Практика: Отработка приемов. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол. Игра «Волейбол». подача в прыжке.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

4. Игра по правилам с заданием

Теория: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону.

Практика: Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Специальная физическая подготовка (СФП)
(Подвижные игры. Эстафеты).

5. Обучение технике перемещения и передачи мяча .

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика: Отработка приемов.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

6. Контрольные упражнения и соревнования.

Теория: Совмещение различных приемов во время игры в волейбол.

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Ожидаемые образовательные результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу 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;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

Методическое обеспечение 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Групповая. Беседа. Объяснение. Инструктаж по ТБ	Словесный, наглядный, практический.	Инструкция по технике безопасности. Наглядный материал		Устный опрос
2	Обучение технике перемещения и передачи мяча .	групповая	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Стадион, спортзал	Техническая подготовка (ТП)
3	Техника нападения	групповая	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	спортзал	Тактическая подготовка
4	Игра по правилам с заданием	групповая	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	спортзал	Специальная физическая подготовка (СФП). (Подвижные игры. Эстафеты).
5	Обучение технике перемещения и передачи мяча	групповая	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	спортзал	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).
6	Контрольные упражнения и	групповая	Репродуктивный,	Спортивный	спортзал	Контрольно-

	соревнования		частично- поисковый	инвентарь		оценочные переводные испытания	и
--	--------------	--	------------------------	-----------	--	--------------------------------------	---

Воспитательный компонент программы (рабочая программа воспитания)

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

2. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом обучающихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;

- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы

1. Духовно-нравственное воспитание (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России) (фотовыставки, знакомство со спортсмена с.Факел, участие в Спартакиаде, в Днях здоровья и др.)

2.Формирование коммуникативной культуры (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов) (работа в команде во время игр, занятий и др.)

3. .Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма) (направлено на

совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам) (музыкальные физкультминутки, занятия на свежем воздухе, использование здоровьесберегающих технологий, беседы, просмотр роликов, участие в акциях, флешмобах и др.)

4.Самоопределение и профессиональная ориентация (оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора ими самоопределения и выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности; выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда) (беседа о выборе профессии , анкетирование, работа педагога-психолога и др)

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
	Беседа «В здоровом теле-здоровый дух»	Пропаганда здорового образа жизни	сентябрь	
1.	Игра-знакомство «Давай дружить»	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	сентябрь	
2.	Участие в Факельской миле	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к здоровому образу жизни	октябрь	
3.	Беседа на тему «Без труда нет	Показать значение труда в жизни	Октябрь	

	добра»	человека, упорство для спортсмена		
4.	Участие в первенстве школы по волейболу	Пропагандировать здоровый образ жизни среди широкой массы учащихся	Ноябрь	
5.	Беседа на тему «Гигиена спортсмена»	Воспитывать привычку по соблюдению гигиенических требований	Ноябрь	
6.	Участие в первенстве школы по волейболу совместно с родителями	Воспитать уважительное отношение к людям старшего возраста	Декабрь	
7.	Беседа «Профилактика гриппа и ОРЗ»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Январь	
8.	Анкетирование	Выяснить направление профессиональной деятельности	январь	
9.	Беседа «Профилактика травматизма»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Февраль	
10	Участие в Февромарте	сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Март	
11	Беседа педагога-психолога «Спортивная карьера. Что это	Проведение профориентации, определение в выборе профессии	апрель	

	такое?»			
12	Участие в кроссе	Формирование здорового образа жизни	Апрель	
13	Участие в школе	сплочение детей в коллективе, в окружающем обществе, научиться общаться с окружающими и прислушиваться друг к другу	Май	

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график на 2024-2025 год

Педагог: _____

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2-8	9-15	16-22	23-29	30-6	7-13	14-20	21-27	28-3	4-10	11-17	18-24	25-1	2-8	9-15	16-22	23-29
4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У
16 часов				32 часа				52 часа					68 часов			

Январь				Февраль				Март					Апрель				Май			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты			
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
6-12	13-19	20-26	27-02	3-9	10-16	17-23	24-2	3-9	10-16	17-23	24-30	31-6	7-13	14-20	21-27	28-4	5-11	12-18	19-25	26-1
4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 А	4 А	4 А	4 А
84 часа				100 часов				120 часов					136 часов				144 часа			

У – учебные занятия **А** – аттестация

Условия реализации программы предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

- 1. Спортивный зал;
- 2. Волейбольная сетка;
- 3. Методические материалы, рекомендации;
- 4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
- 5. Волейбольные мячи;
- 6. Набивные мячи;
- 7. Скакалки;
- 8. Компрессор для накачивания мячей;
- 9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
- 10. Гимнастические маты;
- 11. Секундомер;
- 12. Свисток.

Информационно-методическое обеспечение:

- специальный методический фонд;

Кадровое обеспечение: программу реализуют педагоги дополнительного образования

Контрольно – измерительные материалы

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз	1. высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	1 количество передач; 2 правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3 точность передач	50 передач с соблюдением всех критериев	40 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	1 высота передачи не ниже 1 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	1 точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; 2 мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3 правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4 количество приемов.	из 5 подач 5 приемов без ошибок	из 5 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 5 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 5 попыток 5 подач без ошибок	4	3	2

Контрольные испытания технической подготовки

1. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, выполняется в 5, 6 классах на волейбольной площадке 9х9 метров. Учащиеся 7, 8 классов задание выполняют на волейбольной площадке 6х9 метров. Учащиеся 9-11 классов задание выполняют в кругу $d=3$ метра.

2. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, учитывается количество и качество технических действий.

3. Передачи мяча сверху двумя руками в стену на расстоянии не менее 1 метра: учащиеся 5-6 классов выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7-8 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, учащиеся 9-11 классов выполняют передачу на высоту на 3-4,5 метра с точностью попадания в мишень $d = 100$ см.

4. Передачи мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии не менее 1 метра: учащиеся 5-6 классов выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7-8 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, учащиеся 9-11 классов выполняют передачу на высоту на 3-4,5 метра с точностью попадания в мишень $d = 130$ см.

5. Передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3-7 метров:

учащиеся 5-6 классов - на волейбольной площадке между партнерами расстояние 3-4 метра; учащиеся 7-8 классов - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-4 метра; учащиеся 9-11 классов - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-5 метров.

6. Приём волейбольного мяча снизу двумя руками после подачи партнёра.

Оценивается правильный выход к мячу с точной передачей волейбольного мяча в зону № 3 или в зону № 2: учащиеся 5-6 классов - оценка «3» - ловля мяча, оценка «4» - приём мяча, оценка «5» - приём мяча.

Из пяти приёмов оцениваются только те мячи-подачи, которые достигли принимающего.

7. Нижняя прямая подача мяча.

Учащиеся 5 классов - пять попыток, расстояние от сетки 3 метра; учащиеся 6 классов - пять попыток, расстояние от сетки 4-5 метров; учащиеся 7 классов - пять попыток, расстояние от

сетки 6-9 метров;

8. Верхняя прямая подача мяча.

Пять попыток. Подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки для юношей. Для девушек 6 метров от волейбольной сетки.

9. Нападающий удар из зоны №4 с передачи партнера из зоны №3.

Учащиеся 5-6 классов выполняют разбег с 2 шагов, наскок (правой, левой стопорящий шаг), выпрыгивание, бросок волейбольного мяча через сетку (из 5 бросков: 1 раз - оценка «3», 2 раза - оценка «4», 3 раза - оценка «5»). Оценивается техника и количество попаданий волейбольного мяча в гимнастический мат, либо обруч. Учащиеся 7-8 классов выполняют разбег, наскок, удар по мячу наброшенному партнёром на высоту 1,5-2 метра.

Контрольные испытания тактической подготовки.

1. *Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.* Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.
2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.
3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной

таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

2. *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.

Контрольно–оценочные и переводные материалы

(ЮНОШИ, ДЕВУШКИ 10 -15 ЛЕТ)

№ п/п	Контрольные испытания	Год занятий							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	6	6
2	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая 13-15 лет – верхняя прямая	3	3	4	3	4	5	2	2
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5				3	3	4	3	3
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4	4	5	6	6

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

Перед началом занятия необходимо переодеться в спортивную форму и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т.д.), ногти на руках должны быть острижены.

Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.

Зайдя в спортзал, брать спортивный инвентарь только с разрешения учителя.

Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.

Знать и выполнять настоящую инструкцию по технике безопасности.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от занятий.

Во время урока.

При выполнении беговых упражнений учащиеся должны:

При перемещении спиной, смотреть через плечо.

Исключать резкое изменение своего движения и резкой остановки.

Соблюдать дистанцию и интервал, быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений.

По окончании выполнения упражнений вернуться друг за другом на свои места для повторного или следующего задания с правой или левой стороны.

Во время передачи мяча.

После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч кончиками пальцев.

При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.

Во время передачи через сетку не трогать ее руками и не заступать за линию.

Во время подачи.

Перед тем как подать мяч, нужно убедиться, что партнер готов к приему мяча.

Рассчитывать силу удара и точность удара.

Выполнять удар по мячу напряженной ладонью или кулаком.

Сильно летящий мяч, не принимать двумя руками сверху.

Во время игры.

Знать правила игры и соблюдать их.

Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.

Производить замены игроков, когда учитель дал разрешение.

Выполнять и прекращать игровые действия по свистку учителя.

Передавать мяч другой команде только через сетку.

Требования безопасности при несчастных случаях.

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и оповестить об этом учителя.

С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь» поставить в известность администрацию учебного заведения.

По окончании урока.

Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь.

Организованно покинуть место проведения занятия.

Переодеться в раздевалке, вымыть руки с мылом.

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.