Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Техникум «Автосервис» (Многофункциональный центр прикладных квалификаций)»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического Совета Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Техникум «Автосервис» (Многофункциональный центр прикладных квалификаций)»
Протокол №7 от «31»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 52-ОДО
от 31 августа 2023 г.
Директор СПб ГБПОУ
«Техникум «Автосервис»
(МЦПК)»
_____ С.М.Дьяков

Дьяков Сергей Михайлович

Подписан: Дьяков Сергей Михайлович
DN: OID=Директор, O="СПб ГБПОУ Техникум ""Автосервис"" (МЦПК)""", CN=Дьяков Сергей Михайлович, E=t.avtoservis@obr.gov.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.02.12 16:22:55+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Дополнительная общеразвивающая программа

Летающий мяч

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 15-21 лет

Разработчик:
Романова Елена Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Содержание программы

№ п/п	Наименование	№ страницы
1	Пояснительная записка	2
1.1.	Основные характеристики	3
	Направленность	3
	Адресат	3
	Актуальность реализации	4
	Уровень освоения	5
	Объем и срок освоения	5
	Отличительные особенности	6
	Цель и задачи	6
	Планируемые результаты освоения	7
1.2.	Организационно-педагогические условия реализации	10
	Язык реализации	10
	Форма обучения	10
	Особенности реализации	11
	Условия набора и формирования групп	11
	Формы организации и проведения занятий	11
	Материально-техническое оснащение	13
	Кадровое обеспечение	13
2	Учебный план	13
3	Календарный учебный график	16
4	Рабочая программа	17
	Особенности организации образовательного процесса	17
	Задачи года обучения	17
	Содержание года обучения	17
	Планируемые результаты года обучения	22
	Календарно-тематический план года обучения	25
5	Методические и оценочные материалы	28
6	Приложения	34

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Летающий мяч» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми актами:**

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273–ФЗ с изменениями;
- Федеральным законом Российской Федерации «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся от 31.07.2020 № 304–ФЗ;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678

«Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка»;
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- Распоряжением Комитета по образованию от 01.02.2022 № 176-р «Об утверждении Регламента предоставления государственной услуги прием в организации Санкт-Петербурга, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, а также программы спортивной подготовки»;
- Локальными актами образовательного учреждения, регламентирующими деятельность Отделения дополнительного образования.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Летающий мяч»** ориентирована на развитие у обучающихся базовых знаний, умений и навыков игры в волейбол, физического воспитания, адаптивных способностей, укрепление здоровья, совершенствование спортивной формы.

1.1. Основные характеристики ДОП:

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Летающий мяч» - **физкультурно-спортивная.**

Физкультурно-спортивная направленность предусматривает знакомство обучающихся с технико-тактическими действиями игры в волейбол, приобщению обучающихся к здоровому образу жизни, способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Развитие интереса к массовому спорту является на современном этапе одной из главных задач воспитания.

Адресат программы - обучающиеся **15-21 лет** любого (юноши и девушки) пола, желающие заниматься в объединении, имеющие начальную физическую подготовку, основную группу здоровья на основании

результатов медицинского заключения, не имеющие противопоказаний для занятий спортом, имеющие первичные спортивные навыки, потребность научиться играть в волейбол.

Актуальность реализации программы заключается в том, что волейбол - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся Волейбол доступен всем. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры привлекают обучающихся. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий, проводится первенство района, Северо-запада РФ по волейболу. Занятия по волейболу – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от обучающегося атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей на программы, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие обучающихся.

Все острее встает задача общественного понимания необходимости дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, как открытого вариативного образования, наиболее полно обеспечивающего право человека на развитие и свободный выбор различных видов спорта, в которых происходит самоопределение молодежи, совершенствование их спортивной формы и укрепление здоровья.

Данная дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, расширению возможностей для удовлетворения увлечения спортом, развитию физически подготовленного потенциала государства.

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.

На занятиях в объединении «Волейбол» (юноши) основной акцент делается на развитие навыков самостоятельных занятий спортом, формирование потребности в движении, устойчивого интереса к занятиям волейболом, привычки укреплять свое здоровье, выбора здорового образа жизни.

Уровень освоения программы – общекультурный. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение обучающимися базовых знаний и практики игры в Волейбол, по изучению истории и перспектив развития мирового и отечественного развития игры в Волейбол, получение практического опыта участия в соревнованиях.

Объем и срок освоения программы – 144 часа, 1 год обучения.

Отличительные особенности программы деятельный подход к обучению спортивной игры, развитие выносливости, воспитание обучающегося.

Программа включает в себя следующие направления:

- Техника перемещений .
- Приём. Передача. Подача мяча.
- Тактика игры в нападении и защите.
- Организация и проведение соревнований.

Выбор данной Программы определятся ее популярностью, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой и подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы обучающийся мог после основной деятельности мог снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности обучающегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: 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 обучающихся 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 обучающих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

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

Программа призвана решить отчасти, проблему гиподинамии, направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель программы - Обучение техническим и тактическим основам игры в волейбол, навыкам игры в волейбол, развитие у обучающихся физических качеств, формирование у интереса к игре в Волейбол, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, овладение основами игры в волейбол.

Задачи программы:

Обучающие

- Обучить техническим и тактическим основам спортивной игры в волейбол;
- Способствовать совершенствованию технических и тактических приемов игры в волейбол;
- Способствовать расширению знаний для занятий волейболом;
- Развивать у обучающихся основные физические качества;
- Научить умениям и навыкам игры в волейбол.
- Способствовать формирование знаний и умений для организации самостоятельных занятий волейболом.

Развивающие

- Способствовать развитию спортивных способностей обучающихся.
- Развивать желание участвовать в соревнованиях.
- Развивать силу, ловкость, координацию движений, быстроту реакции.

Воспитательные

- Воспитывать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитывать чувство товарищества и патриотизма.
- Воспитывать интерес к спорту.

Планируемые результаты освоения:

Личностные качества:

Обучающиеся будут уметь:

- сотрудничать с педагогом и сверстниками в разных учебных ситуациях;
- учиться воспринимать общественные дела как свои собственные.
- использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Обучающиеся будут знать:

- основы коммуникативной компетентности в общении со сверстниками в спортивной деятельности,
- основы умения работать в спортивной команде.

Обучающиеся будут иметь навыки:

- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- саморазвития, проявления самостоятельности;
- ответственности за результаты команды в соревнованиях;

У обучающихся будут сформированы:

 осмысление своих возможностей, проявление самостоятельности, преодоление трудностей;

 устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;

 мотивация к спортивной деятельности, трудолюбие, целеустремленность;

 формирование установки на здоровый образ жизни;

 развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

 умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

У обучающихся могут быть сформированы:

 коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, спортивной и других видах деятельности;

 критичность мышления, умение воспринять общественные дела как свои собственные;

 становление личности обучающегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;

 усовершенствование навыков общения, взаимодействия друг с другом;

 создание условий для раскрытия потенциала обучающегося как гармонично развивающейся личности;

Метапредметные результаты:

- *интеллектуальные:*

Обучающиеся будут уметь:

 самостоятельно определять цели и задачи своего обучения;

 планировать пути достижения целей в ходе тренировок.

- *коммуникативные:*

Обучающиеся будут уметь:

 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

 работать индивидуально и в группе.

учебно-организационные:

Обучающиеся будут уметь:

 определять цели и задачи при подготовке к сдаче нормативов;

- работать в условиях соревнований;

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

1. Общие сведения о развитии Волейбола;
2. Приемы помощи и самопомощи при травме;
3. Правила и принципы техники перемещений;
4. Правилам игры в волейбол;
5. Понятия «Техника игры», «Тактика игры»;
6. Первичные навыки судейства
7. Принципы подготовки и участия в соревнованиях по волейболу разного уровня.

Обучающиеся будут уметь:

1. выполнять элементы прыжков, поворотов;
2. выполнять разные элементы подачи мяча;
3. выполнять прием и передачу мяча;
4. выполнять тактические и технические действия в защите и нападении;
5. выполнять упражнения общей физической подготовки;
6. различать названия физических упражнений и исходных положений тела;

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

 выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности;

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

 управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

 владеть двигательными действиями: ведением мяча, ловлей мяча обеими руками стоя на месте и с выходом навстречу летящему мячу, передачей мяча обеими руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; броском мяча в корзину обеими руками от груди с места, стоя справа и слева от корзины;

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать

знания:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках,

возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать:

умения:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

Результаты реализации программы определяется личностным спортивным ростом обучающихся.

Программа призвана помочь каждому обучающемуся осмыслить его место в жизни, приобщаться к спортивным идеям, помочь сформулировать собственный взгляд на жизнь, своё мировоззрение.

1.2. Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации:

Программа может реализовываться и самостоятельно и посредством сетевой формы. Занятия проводятся в группе всем составом объединения и индивидуально. Могут организовываться и проводиться массовые мероприятия с привлечением родителей (законных представителей) обучающихся. Программа предусматривает участие обучающихся в соревнованиях.

Условия набора и формирования групп

Обучающиеся зачисляются на основании письменного заявления родителей (законных представителей), личного заявления. Способ подачи заявок: через электронную систему «Навигатор», через портал «Госуслуги», при личном обращении. Принимаются все желающие в возрасте 15-21 лет, имеющие основную группу здоровья на основании результатов медицинского заключения, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Набор в объединение производится в период с 15 августа до 01 сентября. Дополнительный набор на вакантные места осуществляется по 25 ноября.

Наполняемость учебной группы: 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Работа по программе «Волейбольный мяч» предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых обучающиеся могут работать в группах, парами, индивидуально.

Занятия проводятся в группах полного состава, возможна форма малых групп и Индивидуальная практика (при подготовке к соревнованиям).

Работа по программе предусматривает формы организации деятельности:

- фронтальная (показ, объяснение) - работа со всеми обучающимися одновременно во время проведения теоретической части занятий;
- индивидуально – фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы, проводится при проведении практической части занятия;
- индивидуальная - педагог работает индивидуально с каждым обучающимся (при подготовке к соревнованиям);
- групповая - организация работы в малых группах, в том числе в парах, во время работы по отработке спортивных упражнений и комбинаций:
- коллективная - одновременная работа обучающихся всего объединения, при участии в соревнованиях.

В процессе занятий используются формы проведения занятий:

- традиционные;
- комбинированные занятия;
- спортивные игры;
- беседы;
- спортивные праздники (семейно-клубного типа);
- учебно-тренировочные занятия;
- соревнования;
- практические занятия;
- разучивание упражнений и спортивных комбинаций.

Разнообразие форм помогает педагогу органично расставлять акценты на спортивных ценностях, обеспечивающие нужное восприятие их обучающимися, а также ненавязчиво направлять его к осознанию себя и каждого человека неповторимым созданием природы, к необходимости ценить, беречь развивать и укреплять свои достоинства, т.е. совершенствоваться.

В течение освоения программы занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

Применяемые технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;

Образовательный процесс имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков обучающихся, на реализацию их спортивных интересов и способностей.

Учитывая психофизиологические особенности обучающихся используется индуктивный метод обучения. Например, изучая конкретные упражнения на перекладине, брусьях от простых к более сложным, обучающиеся приходят к выводу, что все комбинации работают по одному принципу.

Эффективность обучения и воспитания достигается с использованием в программе различных форм, включающих теоретические и практические занятия, спортивные игры.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении программы. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения упражнений, поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, направленного на достижение положительного результата.

Для развития мотивации обучающихся педагог использует активные методы обучения, методы стимулирования деятельности (поощрение, одобрение), создавая положительный эмоциональный настрой

Материально-техническое оснащение программы

1.Технические средства:

Оборудованное рабочее место педагога ОДО (компьютер, проектор, экран);

Спортивный зал с волейбольной разметкой площадки;

Волейбольная сетка;

Волейбольные мячи

Набивные мячи

Скакалки;

Компрессор для накачивания мячей;

Стойки, разметочные фишки и конусы;

Гимнастические маты;

2. Дидактические средства:

Обучающие видео, презентации спортивных соревнований;

3. Материалы, инструменты и приспособления:

Секундомер;

Свисток.

Для занятий используется спортивный зал и учебный кабинет, полностью оснащенный необходимым оборудованием и техническими средствами обучения: компьютером, проектором, интерактивной доской, что позволяет использовать видеоряд, клипы и презентации. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Кадровое обеспечение программы

Занятия проводит педагог дополнительного образования с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

2. Учебный план

2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	**Тема 1. Вводное занятие**	**4**	**2**	**2**	Собеседование
2	**Раздел 1. Основы физической культуры**	**10**	**6**	**4**	Тестирование
3	**Тема 1.** Физическое воспитание и развитие.	4	4	-	Собеседование
4	**Тема 2.** Психологическая культура.	4	2	2	Викторина.
5	**Тема 3.** Приемы помощи при травмах.	2	-	2	Отработка приемов помощи при травмах
6	**Раздел 2. Общая физическая подготовка**	**18**	**-**	**18**	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
7	**Раздел 3. Специальная, техническая подготовка и тактическая подготовка**	**82**	**2**	**80**	Выполнение контрольных нормативов по СТТП
8	**Тема 1.** Теория волейбола	2	2	-	Устный опрос
9	**Тема 2.** Техника перемещений	18	-	18	Показ видов техники перемещений
10	**Тема 3.** Прием и передача мяча снизу, сверху, сбоку, через себя.	20	-	20	Испытания на точность передачи мяча
11	**Тема 4.** Подача	8	-	8	Испытания на

	мяча нижняя прямая, боковая, верхняя, (прямая, планирующая, силовая).				точность подачи мяча
12	**Тема 5.** Тактика и техника действий в защите и нападении. Блокирование, нападающий удар.	30	-	30	Командные действия в защите и нападении
13	**Тема 6.** Тактика и техника в двусторонних играх	4	-	4	Испытания тактики и техники
14	**Раздел 4. Игровая практика**	**28**	**-**	**28**	Учебная игра
15	**Тема 1.** Игра в команде 6*6	24	-	24	Учебная игра 6*6
16	**Тема 2.** Соревнования. Правила соревнований.	4	-	4	Учебная игра 2*2, 3*3, 4*4
17	Итоговое занятие	**2**	**-**	**2**	Товарищеская встреча - соревнование
Всего:		**144**	**10**	**134**	

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Техникум «Автосервис»

(Многофункциональный центр прикладных квалификаций)»

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 52-ОДО
от 31 августа 2023 г.

3. Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
Летающий мяч
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 2 группы	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа (45 минут), с перерывом между 1-м и 2-м часом 15 минут

4. Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса заключаются в практической составляющей, применение полученных знаний по физической культуре в образовательном процессе в подготовке для участия в спортивных соревнованиях.

Задачи года обучения:

Обучающие

- Обучить техническим и тактическим основам спортивной игры в волейбол;
- Способствовать совершенствованию технических и тактических приемов игры в волейбол;
- Способствовать расширению знаний для занятий волейболом;
- Развивать у обучающихся основные физические качества;
- Научить умениям и навыкам игры в волейбол.
- Способствовать формирование знаний и умений для организации самостоятельных занятий волейболом.

Развивающие

- Способствовать развитию спортивных способностей обучающихся.
- Развивать желание участвовать в соревнованиях.
- Развивать силу, ловкость, координацию движений, быстроту реакции.

Воспитательные

- Воспитывать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитывать чувство товарищества и патриотизма.
- Воспитывать интерес к спорту.

Содержание программы (года обучения)

Тема 1. Вводное занятие. (4 ч.)

Теория – 2 часа

Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ и правилам поведения на тренировке. Правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований. История возникновения и развития волейбол как вида спорта.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Практика – 2 часа

Техника безопасности при игре в «Волейбол». Правила игры. Эволюция правил игры в «Волейбол». Упрощенные правила игры. Действующие

правила игры. Терминология и жестикуляция. Правила безопасности при занятиях волейболом.
Форма контроля: Собеседование

Раздел 1. Основы физической культуры. (10 ч.)

Теория – 6 часов

Физическое воспитание и развитие. Психологическая культура. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития. Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня, сна, отдыха, уход за телом, полостью рта. Профилактика вредных привычек Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика – 4 часа

Владение приемами помощи и самопомощи при травме. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим.

Форма контроля: Тестирование

Раздел 2. Общая физическая подготовка (18 ч.)

Практика – 18 часов

Бег на длинную дистанцию. Бег на короткие дистанции. Отжимания от горизонтальной поверхности. Подъемы туловища из положения лежа на спине. Наклоны вперед из положения сидя. Наклоны вперед ниже уровня опоры. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой.

Ходьба. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа). Подтягивания на перекладине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Аэробика.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Форма контроля: Выполнение контрольных нормативов по ОФП

Раздел 3. Специальная, техническая подготовка и тактическая подготовка (82 часов)

Теория – 2 часа

Основы знаний по теории волейбола.

Практика – 80 часов

Специальная подготовка.

Прыжки вверх толчком двух ног и приземление. Передвижение приставными шагами (правым и левым) боком в разных направлениях. Повороты на месте и в движении. Передачи мяча сверху. Передачи мяча снизу. Передачи мяча через сетку, сверху, снизу. Нижняя прямая подача. Боковая подача, верхняя прямая подача. Силовая и планирующая подача. Тактика действий в защите. Техника действий в защите. Тактика действий в нападении. Техника действий в защите. Блокирование. Нападающий удар.

Нападение из различных зон, со второй линии, скидки. Блокирование мяча из различных зон. Техника прыжков, поворотов, передвижений, остановок и стоек. Прием и передачи мяча снизу, сверху, сбоку. Через себя. Тактика и техника действий в защите и в нападении. Тактика и техника в двухсторонних играх.

Прием и передачи мяча сверху, снизу, сбоку, через себя. Обманные действия скидки. Скидки в первую зону. Скидки во вторую зону. Смена игроков при переходах. Подача мяча нижняя прямая, боковая, верхняя,

(прямая, планирующая, силовая). Нападение из различных зон, со второй линии, скидки.

Смены пасующего игрока. Обманные действия. Приемы мяча на задней линии.

Техническая подготовка. Техника передвижений:

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении. Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу рукой:

Удары Правой и левой рукой: боковые прямые Выполнение ударов после остановки, рывков, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча:

Остановка мяча руками «блок».

Передача мяча:

Верхняя, нижняя, на месте, в движении, скрытая передача

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на волейбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях

Тактическая подготовка. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий волейболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого

волейболиста и команды в целом. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8– 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). Тактика нападения. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «забегания», «скрещивание». Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику наносить удар. Совершенствование в «перехвате» мяча. Взависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, подачи и после наподдающего удара. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием либера.

1) Упражнения для развития быстроты: Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом».

2) Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (быстрый переход с обычного бега на бег спиной впереди т.п.). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперёд. Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (наподдающий удар).

3) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением

препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета». Вбрасывание волейбольного мяча на дальность. Удар по мячу рукой на силу в тренировочную стенку и в пол. Удары на дальность.

4) Упражнения для развития специальной выносливости: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с мячом. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Передача мяча в различных стойках, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом

5) Упражнения для развития ловкости: Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара рукой. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с мячом. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Форма контроля: Выполнение контрольных нормативов по СТТП

Раздел 4. Игровая практика (28 ч)

Практика – 28 часов

Работа в парах защита. Работа в парах нападение. Работа в парах защита и нападение. Игра в команде 6х6, с блоком. Игра в команде 6х6, со скидками. Игра в команде 6х6, прием верхней подачи. Игра в команде 6х6, прием боковой подачи. Игра в команде 6х6, углом вперед. Игра в команде 6х6, углом назад. Игра 6х6, с изученными элементами. Игра 6х6, нападении. Игра 6х6, со скидками. Игра 6х6, с изученными элементами.

Форма контроля: Учебная игра

Итоговое занятие (2 часа)

Практика – 2 часа

Форма контроля: Товарищеская встреча - соревнование

ⱬⱡⱺⱼ⊔ ⱸ∑ⱸ⊔∑ ⊔∑| ⱸⱡⱼⱺⱺⱡ ©ⱡ™ⱺ ⱡⱺ ⱸ|∑ⱺⱼ⊔

Личностные качества:

<u>Обучающиеся будут уметь:</u>

- сотрудничать с педагогом и сверстниками в разных учебных ситуациях;
- учиться воспринимать общественные дела как свои собственные.
- использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Обучающиеся будут знать:

- основы коммуникативной компетентности в общении со сверстниками в спортивной деятельности,
- основы умения работать в спортивной команде.

Обучающиеся будут иметь навыки:

- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- саморазвития, проявления самостоятельности;
- ответственности за результаты команды в соревнованиях;

У обучающихся будут сформированы:

- осмысление своих возможностей, проявление самостоятельности, преодоление трудностей;
- устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
- мотивация к спортивной деятельности, трудолюбие, целеустремленность;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

У обучающихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, спортивной и других видах деятельности;
- критичность мышления, умение воспринять общественные дела как свои собственные;
- становление личности обучающегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;
- усовершенствование навыков общения, взаимодействия друг с другом;
- создание условий для раскрытия потенциала обучающегося как гармонично развивающейся личности;

Метапредметные результаты:

- *интеллектуальные:*

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно определять цели и задачи своего обучения;
- планировать пути достижения целей в ходе тренировок.

- *коммуникативные:*

Обучающиеся будут уметь:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе.

учебно-организационные:

Обучающиеся будут уметь:

- определять цели и задачи при подготовке к сдаче нормативов;
- работать в условиях соревнований;

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

1. Общие сведения о развитии Волейбола;
2. Приемы помощи и самопомощи при травме;
3. Правила и принципы техники перемещений;
4. Правилам игры в волейбол;
5. Понятия «Техника игры», «Тактика игры»;
6. Первичные навыки судейства
7. Принципы подготовки и участия в соревнованиях по волейболу разного уровня.

Обучающиеся будут уметь:

7. выполнять элементы прыжков, поворотов;
8. выполнять разные элементы подачи мяча;
9. выполнять прием и передачу мяча;
10. выполнять тактические и технические действия в защите и нападении;
11. выполнять упражнения общей физической подготовки;
12. различать названия физических упражнений и исходных положений тела;

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

 выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности;

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

 управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

 владеть двигательными действиями: ведением мяча, ловлей мяча обеими руками стоя на месте и с выходом навстречу летящему мячу, передачей мяча обеими руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; броском мяча в корзину обеими руками от груди с места, стоя справа и слева от корзины;

Календарно-тематический план
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата
•	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила поведения в спортивном зале.	2	
•	Развитие волейбола в России и за рубежом. Техника безопасности при игре в «Волейбол». Оборудование и инвентарь для занятий волейболом.	2	
•	Физическое воспитание и развитие. Влияние физических упражнений на организм человека.	2	
•	Физическая подготовка волейболиста. Гигиена спортсмена, самоконтроль на занятиях волейболом.	2	
•	Психологическая культура. Основы знаний по теории волейбола.	2	
•	Техническая подготовка, тактическая подготовка волейболиста	2	
•	Владение приемами помощи и самопомощи при травме.	2	
•	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2	
•	Общеразвивающие упражнения.	2	
•	Бег. Прыжки	2	
•	Общеразвивающие упражнения с партнёром, с предметами	2	

•	Общеразвивающие упражнения на снарядах	2	
•	Подвижные игры	2	
•	Эстафеты	2	
•	Полосы препятствий	2	
•	Акробатические упражнения	2	
•	Специальная подготовка. Основы знаний по теории волейбола.	2	
•	Прыжок, стойка игрока.	2	
•	Остановки, перемещения	2	
•	Перемещения по площадке приставными шагами (правым и левым) боком в разных направлениях.	2	
•	Перемещения по площадке в различных стойках, переходы	2	
•	Способы перемещения между собой и с приемами игры	2	
•	Техника прыжков, поворотов, передвижений, остановок и стоек	2	
•	Прыжки вверх толчком двух ног и приземление	2	
•	Повороты на месте и в движении.	2	
•	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	2	
•	Прием и передачи мяча сверху.	2	
•	Прием и передачи мяча снизу.	2	
•	Передачи мяча (с верху, снизу) в парах и тройках	2	
•	Прием и передачи мяча сбоку.	2	
•	Прием и передачи мяча через себя.	2	
•	Передачи мяча с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера	2	
•	Передачи мяча через сетку, сверху, снизу.	2	
•	Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями	2	
•	Передачи мяча на точность	2	
•	Приемы мяча на задней линии.	2	
•	Нижняя прямая подача.	2	
•	Боковая подача, верхняя прямая подача.	2	
•	Силовая и планирующая подача.	2	
•	Подача мяча нижняя прямая, боковая, верхняя, (прямая, планирующая, силовая).	2	

•	Тактика действий в защите.	2	
•	Техника действий в защите.	2	
•	Тактика действий в нападении.	2	
•	Техника действий в нападении.	2	
•	Блокирование.	2	
•	Нападающий удар.	2	
•	Работа в парах защита.	2	
•	Работа в парах нападение.	2	
•	Работа в парах защита и нападение.	2	
•	Нападение из различных зон	2	
•	Нападение со второй линии, скидки.	2	
•	Блокирование мяча из различных зон.	2	
•	Смены пасующего игрока. Обманные действия.	2	
•	Передача одной рукой через сетку на нападающую линию	2	
•	Страховка	2	
•	Тактика в двухсторонних играх	2	
•	Техника в двухсторонних играх	2	
•	Игра в команде 6х6, с блоком	2	
•	Игра в команде 6х6, со скидками	2	
•	Игра в команде 6х6, прием верхней подачи	2	
•	Игра в команде 6х6, прием боковой подачи	2	
•	Игра в команде 6х6, углом вперед	2	
•	Игра в команде 6х6, углом назад	2	
•	Игра 6х6, с изученными элементами.	2	
•	Игра 6х6, нападении	2	
•	Обманные действия скидки.	2	
•	Скидки в первую зону, во вторую зону.	2	
•	Смена игроков при переходах	2	
•	Смены пасующего игрока. Обманные действия.	2	
•	Правила проведения соревнований.	2	
•	Соревнования	2	
•	Итоговое занятие	2	
	ИТОГО	**144**	

5. Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Для организации обучения используются различные методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- Методы обучения:

словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция),

наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение), показ (выполнение) педагогом, работа по образцу,

практический (выполнение спортивный контрольных нормативов.)

- Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

объяснительное - иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

частично-поисковый – участие обучающихся в коллективном поиске, совместно с педагогом;

- Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- проблемный;
- частично-поисковый или эвристический;
- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально - фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

Формы организации образовательного процесса:

- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение спортивных заданий.

При организации занятий используются методы активного обучения, направленные на развитие у обучающихся самостоятельного творческого мышления и способности решать нестандартные задачи. Цель обучения – не просто овладеть знаниями, навыками и умениями, но и развитие умений мыслить, культуры мыслительной творческой деятельности, формирование общекультурных компетенций.

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, труд, познание, умение, общение, соревновательный дух. При этом соблюдаются следующие правила:

- виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направленными на реализацию личных интересов членов группы;

- учитываются основные черты коллективно деятельности: разделение труда, кооперация обучающихся, взаимозависимость, общее сотрудничество.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

-воспитывающего характера спортивного труда;

-научности (соблюдение строгой технической терминологии, символики, установленной размеренности);

- связь теории с практикой (практике отводится более 80% учебного времени);

- систематичности и последовательности;

- доступности и посильности;

- сознательности и активности;

- наглядности;

- прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех вышеперечисленных принципов);

Можно выделить положения образовательного процесса:

- обязательное формирование у обучающихся положительной мотивации к спортивной деятельности;

- получение ими новой информации, новых знаний при решении конкретных, спортивно-практических задач;

- обретение трудовых умений и навыков без принуждения;

- занятость каждого обучающегося в течение всего занятия.

Педагогические приѐмы:

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссия);

- организация деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);

- стимулирование и коррекция (поощрение, похвала, соревнование, оценка, взаимооценка);

- сотрудничество, позволяющее педагогу и обучающемуся быть партнерами в процессе образования;

Дидактические средства:

- Тематическая подборка материалов к презентациям;

- Видео, аудио материалы об известных волейболистах;

- Видео материалы спортивных соревнований:

- Разработки открытых занятий;

- Художественные фильмы с участием великих спортсменов-волейболистов;

- Мультимедийные материалы;

- Методические разработки занятий

Информационные источники

Для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2019.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2015 (ГНП), 1983 (УТТ), 12015 (ГСС).
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2018.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2018.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 2018
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2018
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2018
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2018
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 2019
12. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2019
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2019
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2019
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2018
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2015

Для обучающихся:

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2018.144 с.
2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019
3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт 2019.
. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2019.
. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2019.

Интернет-ресурсы:

1. Консультант Плюс http://www.consultant.ru/:
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РоссийскойФедерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждениособенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методическойдеятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554«Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
2. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/

Оценочные материалы

Способы проверки ожидаемых результатов: устный опрос, анкетирование тестирование (предметное, педагогическое) открытые занятия, спортивные игры, рефераты, творческие работы, участие в соревнованиях.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся виды контроля:

 входная диагностика, организуемая в начале обучения – оценка стартового уровня образовательных возможностей и развития обучающихся;

 текущий контроль – оценка уровня и качества освоения программы и личностных качеств обучающихся, определения степени творческой, исследовательской деятельности, осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, проводится с целью определения степени усвоения учебного материала, внесения необходимых корректив в методику образовательной деятельности по итогам изучения тем;

промежуточная аттестация – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы, проводится 2 раза в год (в декабре за 1-е полугодие, в мае за 2-е полугодие).

Промежуточная аттестация проводится с целью установления:

– соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам обучения;

– соответствия организации образовательного процесса по реализации программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения.

Итоговый контроль проводится по программе с целью определения изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей.

В ходе освоения программы применяются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов практических занятий, итоговый спектакль.

Оценка результатов производится с помощью параметров и критериев.

Критерии оценивания прилагаются к каждой из форм контроля.

Результаты входной диагностики фиксируются в Карте входного контроля (приложение 1).

Формы текущего контроля на занятиях фиксируются педагогом в мониторинговых картах, где отражаются уровни освоения материала (приложение 2).

Формы проведения текущего контроля определяются педагогом дополнительного образования:

Практическая работа

Устный опрос

Тестовые задания

Устная проверка знаний

Участие в спортивных играх

Сдача контрольных нормативов
Наблюдение
Беседа
Диагностика
Соревнования
Анкетирование

По разделу 1 проводится тестирование (приложение 3).

Выполнение контрольных спортивных нормативов, как форма текущей аттестации, проводится по итогам Разделов № 2,3 (приложение 4, приложение 5).

Мониторинг контрольных испытаний по общефизической подготовке, технической подготовке и тактической подготовке (текущий контроль) проводится в соответствии с (приложением 6).

Спортивная игра, как форма проведения текущей аттестации, проводится по итогам Раздела № 4.

Проверка результативности образовательной деятельности освоения заключается в подготовке и участию в спортивных играх, соревнованиях, спортивных спартакиадах, в результатах выполнения контрольных спортивных нормативов.

Результативность образовательной деятельности отслеживается педагогом по итогам каждой темы, фиксируется в диагностических листах.

Диагностические листы позволяют фиксировать при проведении промежуточной аттестации педагогические наблюдения за процессом обучения и личностного развития каждого обучающегося согласно выделенным критериям.

Они заполняются по итогам полугодия (приложение 7).

Способы проверки результативности.

- Участие в соревнованиях, спортивных играх.
- Открытые занятия.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся в целях осуществления единого подхода и проведению сравнительного анализа применяется 10-бальная система оценивания по каждому из 3-х критериев:

- личностные результаты;
- метапредметные (общеучебные) умения и навыки;
- предметные знания и умения.

Итоговый контроль проводится в форме Товарищеской встречи - соревнования. Результативность образовательной деятельности в конце учебного года фиксируется в Диагностическом листе (приложение 8).
Заполняется Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся (приложение 9).

6. Приложения

Приложение 1

«Карта входного контроля»

Объединение _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования_____

Форма контроля _____

Дата заполнения_____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Параметры оценки			Уровень подготовки
		коммуникативные навыки, память	творческие способности	знания по анатомии, основы спортивных достижений	
1					
…					
15					

Критерии и система оценки:
- способность выполнять легкие задания соответствует среднему уровню подготовки;
- при затруднении в выполнении легких заданий уровень определяется как низкий;
- быстро и правильно выполненное задание, а также успех при выполнении дополнительных заданий (при ответе на дополнительные вопросы), говорит о высоком уровне подготовки.

Приложение 2

Мониторинговая карта
для оценивания показателей критерия «Предметные знания и умения»
(текущий контроль)

Объединение _____

Фамилия, имя, отчество педагога_____

Фамилия, имя обучающегося_____

Тема _____

показатель	низкий уровень (0 баллов)	средний уровень (1 балл)	высокий уровень (2 балла)
объем усвоенных знаний	обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных ДОП	объем усвоенных знаний составляет более ½	освоен практически весь объем знаний, предусмотренных ДОП за конкретный период
осмысленность и правильность использования специальной терминологии	осмысленность и правильность использования специальной терминологии	обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием
соответствие практических умений и навыков программным требованиям	обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков	объем усвоенных навыков и умений составляет более ½	обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными ДОП
креативность, самостоятельность в разработке продукта творческой деятельности, оригинальность замысла выполнения задания	обучающийся в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания	обучающийся выполняет задания на основе образца	обучающийся выполняет практические задания с элементами творчества
умение осуществлять проектную или учебно-исследовательскую работу, оформлять результаты	работа выполнена не в полном объеме, с ошибками	работа выполнена в полном объеме, но есть технологические ошибки	работа выполнена в полном объеме, без технологических ошибок, аккуратно, проявлены фантазия и самостоятельность

Вопросы по теоретической подготовке Раздел 3, тема1.

1. Размеры волейбольной площадки.

2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете?
9. Режим дня обучающегося, занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

Приложение 3

Тестирование по Разделу 1.

(текущий контроль)

1. Под физической культурой понимается:
а) часть культуры общества и человека+
б) процесс развития физических способностей
в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

2. Как двигательная активность влияет на организм?
а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
в) Понижает выносливость и работоспособность
г) Уменьшает количество лет

3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
а) 4 часа
б) 2 часа+
в) 1 час
г) 10 минут

4.Что является древнейшей формой организации физической культуры?
а) бег
б) единоборство
в) соревнования на колесницах
г) игры+

5.Что является одним из основных физических качеств?
а) внимание
б) работоспособность
в) сила+
г) здоровье

6.Основное средство физического воспитания?
а) учебные занятия
б) физические упражнения+
в) средства обучения
г) средства закаливания

7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
а) сила
б) выносливость+
в) быстрота
г) ловкость

8.Что рекомендуют во время занятий?
а) Долго отдыхать после каждого упражнения
б) Пополнять растраченные калории едой и напитками
в) Больше активно двигаться+
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

9. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?
а) Курение+
б) Прием алкоголя и наркотиков+
в) Прогулки за городом
г) Занятия танцами

10. Что такое двигательное умение?
а) уровень владения знаниями о движениях
б) уровень владения двигательным действием+
в) уровень владения тактической подготовкой
г) уровень владения системой движений

11. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?
а) не менее 30 минут+
б) более 5 часов
в) не более 10 минут
г) не более 30 минут

12. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?
а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
б) Каши и молочные продукты+
в) Копченую колбасу
г) Сладости

13. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
б) Поднимание ног и таза лежа на спине+
в) Прыжки
г) Подтягивание в висе на перекладине

14 .Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?
а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
б) в 1976 году в Сочи
в) в 1980 году в Москве+
г) пока еще не проводились

15. Что такое кросс?
а) бег с ускорением
б) бег по искусственной дорожке стадиона
в) бег по пересеченной местности+
г) разбег перед прыжком

16. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса
а) Поднимание ног и таза лежа на спине
б) Повороты и наклоны туловища
в) Отжимания+
г) Подтягивание в висе на перекладине+

17. Как называется временное снижение работоспособности?
а) усталость
б) напряжение
в) утомление+
г) передозировка

18. Перечислите главные физические качества.
а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

19. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
б) закаливающих, психологических и философских задач
в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+

20. Компонентами здорового образа жизни являются:
а) Прием энергетических коктейлей

б) Походы в ночной клуб
в) Правильное питание и режим дня+
г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

Приложение 4

Мониторинговая карта
Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

(текущий контроль)

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол)

«А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат из трех попыток.

3. Для оценки прыгучести на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Упражнение	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м 1000 м	6,0	6,50	6,50	6,0	5,5

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

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3. Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Упражнение	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10,4	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Приложение 5

Мониторинговая карта

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

(текущий контроль)

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих

требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Приложение 6

Мониторинговая карта
Контрольные испытания (текущий контроль)

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Приложение 7

Диагностический лист для проведения промежуточной аттестации

Объединение _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования_____

(1-е полугодие, 2-е полугодие) _____

№ п/п	Фамилия, имя	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка

	обучающегося	Теоретические знания		Владение теоретическими знаниями	Практические умения и навыки		Владение практическими умениями и навыками
		2В	С	Н	В	С	Н
1							
…							
15							

Всего аттестовано ____ обучающихся

Из них по результатам промежуточной аттестации показали:

Теоретическая подготовка

высокий уровень ___ чел. _____% от общего количества обучающихся

средний уровень ____чел. _____% от общего количества обучающихся

низкий уровень ___ чел. ___% от общего количества обучающихся

Практическая подготовка

высокий уровень ____ чел._____% от общего количества обучающихся

средний уровень ____чел._____% от общего количества обучающихся

низкий уровень _____чел. ____% от общего количества обучающихся

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень (В) – обучающийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренных образовательной программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень (С) – объём усвоенных знаний составляет 50-80%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень (Н) – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных образовательной программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

высокий уровень (В) – обучающийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными образовательной программой за конкретный период; не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

средний уровень (С) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

низкий уровень (Н) – обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные

затруднения, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания.

Приложение 8

Диагностический лист

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

для педагога ОДО

«_____» (название объединения)

Направленность_____

Информационная карта освоения обучающимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы

Название программы_____

Срок реализации, кол-во часов _____ Фамилия, имя, отчество педагога_____ Фамилия, имя обучающегося_____ Срок обучения по программе _____

№ п/п	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результативности освоения программы 1 балл (низкий	Оценка педагогом результативности освоения программы 2 балла (средний	Оценка педагогом результативности освоения программы 3 балла (высокий

		уровень)	уровень)	уровень
1	Опыт освоения теории			
2	Опыт освоения практической деятельности			
3	Опыт творческой деятельности			
4	Опыт эмоционально – ценностных отношений			
5	Опыт социально-значимой деятельности			
Общая сумма баллов				
Программа освоена на _____уровне				

Обработка анкет и интерпретация результатов.

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом (оценивается по общей сумме баллов):

1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне;

5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

Приложение 9

ПРОТОКОЛ

РЕЗУЛЬТАТОВ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

20____/20____учебный год

Вид аттестации

_____

Объединение:

«_____»

Образовательная программа и срок ее реализации:

Срок

обучения:_____

Кол-во обучающихся в

группе:_____

ФИО педагога доп.образования:

_____

Дата проведения

аттестации:_____

Форма

проведения:_____

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

Всего аттестовано _____ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____чел.

средний уровень _____чел.

низкий уровень _____чел.

Члены аттестационной комиссии:

Подпись педагога _____

Заместитель директора по УВР_____

Заведующий ОДО _____

Оценочные и методические материалы

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

8. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.

9. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).

10. Подача нижняя прямая на точность.

4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

13. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.

14. Подача верхняя прямая на точность.

15. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).

16. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.

17. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
- из зоны 3 в зоны 4 и 5;
- из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.

2. Бег с изменением направления (5х6 м).

3. Прыжок в длину с места.

4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя

ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1.Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6. Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Приложения №2

УТВЕРЖДАЮ

Директор Спб ГБПОУ

«Техникум «Автосервис» (МЦПК)»

_____С.М. Дьяков

«_____»_____ 20____ г.

Примерное положение о проведении соревнований по волейболу

Цели задачи.

- Популяризация активного, здорового образа жизни среди обучающихся;
- Развитие массовой физической культуры и спорта;
- Организация активного досуга обучающихся во внеурочное время;
- Пропаганда доступных видов спорта;
- Воспитание патриотизма и высоких моральных качеств.

2. **Время и место проведения.**

Время проведения_____

Место проведения: спортивный зал.

3. **Организаторы и руководство.**

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет _____

Непосредственное проведение соревнований возлагается на _____ _____

4. **Участники.**

К участию в соревнованиях по волейболу допускаются_____ _____

Условия проведения соревнований по волейболу:

- Состав команды – _____
- Полевых игроков – _____
- В турнире принимают участие все команды подавшие заявки.
- Игра проводится из трёх партий, в случае равного счёта игра ведётся до разницы в два очка.
- Турнир проводится по правилам игры в волейбол.
- Игроки должны иметь общую командную форму.
- Судейство турнира осуществляет _____
- По итогам турнира определяются лучшие игроки.

5. Программа соревнований.

1. – Жеребьевка команд участников;
2. – Построение;
3. – Соревнования;
4. – Подведение итогов, награждение;

6.Награждение.

Команды – победители и призеры соревнований по волейболу награждаются дипломами или грамотами.

9. Заявки на участие в соревнованиях.

Заявки на участие в соревнованиях подаются перед началом.