

Управление образования администрации Верхнебуреинского муниципального
района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
протокол № 1
06.09.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по волейболу
«Путь к успеху»
физкультурно-спортивной направленности
Базовый уровень
Возраст детей: 12-15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Бычкова А.В.
педагог дополнительного образования

п. Чегдомын, 2023 г.

Комплекс основных характеристик

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к успеху» физкультурно-спортивная направленность, вид деятельности–Волейбол. Составлена на примере дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» разработанной ФГБУ «ФЦОМОФВ» г. Москва, 2020 Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)

7. Устав ОУ

Актуальность

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей. Занятия по волейболу создают условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

Волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения, волейболом занимаются во всех регионах страны. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, от детей до людей пожилого

возраста. Проблему социализации детей в обществе: из-за появления социальных сетей и игр в гаджетах, можно решить не отобрать у детей гаджет, а дать им возможность доступно заниматься спортом.

Педагогическая целесообразность

Целесообразность программы заключается в том, что занятия волейболом позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество часов, отведённых на изучение раздела «Волейбол» в рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура», недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и, в особенности, тактическими приёмами.

Объем и срок освоения программы, режим занятий

Период реализации	Продолжительность занятия в часах	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов общее
1 год.	2	3	6	36	216
2 год	3	3	9	36	324
Итого по программе					540

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся 12-15 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Для зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Дополнительные требования к обучающемуся:

На занятия допускаются дети при наличии медицинских справок от участкового педиатра с допуском к занятиям, с отметкой о прохождении ЭКГ.

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия проводятся комбинированные, практические, контрольные, тренировочные, теоретические, диагностические.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 2 года.

Цель программы: формирование базовых умений и навыков игры в волейбол.

Задачи программы:

- способствовать формированию устойчивого интереса к игре в волейбол;
- расширить спектр специальных знаний в области игры в волейбол;
- сформировать умения в области игры в волейбол;
- развивать коммуникативные умения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов.	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая подготовка (ОФП)	58	3	55	шкала оценки
2	Техническая подготовка	40	6	34	шкала оценки
3	Тактическая подготовка	13	3	10	наблюдение
4	Теоретическая подготовка	11	7	4	тестирование
5	Психологическая подготовка	9	3	6	наблюдение
6	Игры и соревнования	75	9	66	протоколы соревнований
7	Воспитательные мероприятия.	10	3	7	
	Итого за год	216	34	182	

Содержание программного материала первого года обучения

Физическая подготовка. (58 ч.)

Теория: Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к воспитанникам объединения при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Контроль. Гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма. Введения о строении и функциях организма человека.

Практика: Различные виды ходьбы, бега, прыжки и прыжковые упражнения, комплексы упражнений на различные группы мышц. Проводятся подвижные игры, изучаются игровые упражнения и эстафеты с волейбольным мячом. В данном разделе применяется игровой соревновательный метод.

Техническая подготовка. (40 ч.)

Теория: Техника безопасности. Профилактика травматизма. Правила игры, сведения об истории волейбола. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Контроль технической подготовкой.

Практика: Способы перемещения игроков, передачи, подачи, нападающие удар, приемы. Способы перемещения игроков: ходьба, бег, перемещение приставными шагами, лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; стойки (основная, низкая), сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике; зоны 6 - 3 - 4, 6 - 3 - 2, 5 - 3 - 4, 1 - 3 - 2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера. Подачи: нижняя прямая;); в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2м.; через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное

движение кистью по мячу: стоя у стены, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Тактическая подготовка. (13 ч.)

Теория: Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании тактики игры. Роль соревнований для проверки тактической подготовки игроков. Наблюдение.

Практика: Индивидуальные действия в защите, нападении, страховка партера, при блокировании. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи (обмана); Командные действия в защите: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», «угол назад».

Теоретическая подготовка. (11 ч.)

Теория: История развития волейбола. Общие основы волейбола. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Правила игры в волейбол и методика судейства, термины и определения, используемые в волейболе. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Распорядок дня ребенка, правила личной гигиены, питание и питьевой режим, закаливание, форма одежды и обуви для тренировки и уход за ней. Проводятся беседы о строении и функциях организма, изучается общее анатомическое строение человека, двигательный аппарат. Большое значение уделяется теории волейбола: постановка игроков на площадке и функции каждого игрока, перемещение игроков во время игры, переходя из одной зоны площадки в другую. Учебная игра начинается с

изложения цели, обозначения начального и конечного результатов. После игр проводится разбор, оценка, выводы, план на следующую игру. Тестирование.

Психологическая подготовка. (9 ч.)

Теория: Основные задачи общей психологической подготовки волейболиста следующие: воспитание морально-волевых качеств личности спортсмена; развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера»; развитие внимания, в частности его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.

Практика: Контрольные игры применяются с целью наблюдения в соревновательных условиях действий игроков их психологическая подготовка. Наблюдение.

Игры и соревнования. (75 ч)

Теория: Правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола. Правила игры в волейбол и методика судейства.

Практика: Учебные двухсторонние игры, контрольные игры, соревнования внутри группы. Проводятся соревнования с различными по уровню подготовленности командами, это является обязательным условием для развития и совершенствования у волейболистов необходимых соревновательных качеств.

Воспитательные мероприятия (10 ч)

Теория: Роль соревнований для проверки технической и тактической подготовки игроков.

Практика: Интеллектуальные мероприятия о здоровом образе жизни, просмотр видеофильмов о спортсменах, походы, экскурсии на природу.

Планируемые результаты первого года обучения.

Предметные результаты:

В результате освоения содержания первого года, обучающиеся будут знать:

- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом

будут уметь выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;

Метапредметные результаты:

- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;

- умение самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочном процессе.

Личностные результаты:

- с желанием принимает участие в активных видах досуга, в спортивных соревнованиях;

- стремление к достижению успеха, самоконтроль.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов.	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические	Практические	
1	Физическая подготовка (ОФП)(СФП)	113	3	110	шкала оценки
2	Техническая подготовка.	63	7	56	шкала оценки
3	Тактическая подготовка.	59	3	56	наблюдение

4	Теоретическая подготовка.	20	13	7	тестирование
5	Психологическая подготовка	11	6	5	наблюдение
6	Игры и соревнования.	51	3	48	протоколы соревнований
8	Воспитательные мероприятия.	7	3	4	
	Итого	324	38	286	

Содержание программного материала второго года обучения.

Физическая подготовка. (ОФП)(СФП) (113 ч.)

Теория: Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к обучающимся объединения при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Контроль.

Практика: Скоростные способности: двигательная реакция. Быстрота перемещения. Скоростно – силовые способности: прыгучесть, скоростная сила, прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела. Физические упражнения для повышения координационных способностей. Способность к ориентированию в пространстве. Выносливость. Специальная (игровая) выносливость. Гибкость.

Техническая подготовка. (63 ч.)

Теория: Техника безопасности. Профилактика травматизма. Правила игры, сведения об истории волейбола. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Контроль технической подготовкой.

Практика: Способы перемещения игроков, передачи, подачи, нападающие удар, приемы. Стойки и перемещения волейболиста. Подачи мяча разными способами-сверху, снизу, в прыжке. Приёмы мяча - снизу, сверху, слева, справа,

спиной назад, в прыжке, с падением – перекатом на спину. Нападающие удары волейболиста разными способами - прямой удар, с переводом. Блокирование - одиночное блокирование, групповое блокирование.

Тактическая подготовка (59ч.)

Теория: Использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности обучающихся для победы над соперником. Роль соревнований для проверки тактической подготовки игроков. Наблюдение.

Практика: Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные)

Индивидуальные действия - в нападении, в защите. Групповые действия в нападении, в защите. Командные действия в нападении, в защите. Тактические действия при выполнении подачи, передачи мяча, приеме подачи. Тактические действия при выполнении нападающего удара. Тактические действия при блокировании – групповые, командные.

Теоретическая подготовка (20 ч.)

Теория: История развития волейбола. Общие основы волейбола. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Правила игры в волейбол и методика судейства. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Распорядок дня ребенка, правила личной гигиены, питание и питьевой режим, закаливание, форма одежды и обуви для тренировки и уход за ней. Проводятся беседы о строении и функциях организма, изучается общее анатомическое строение человека, двигательный аппарат. Большое значение уделяется теории волейбола: постановка игроков на площадке и функции каждого игрока, перемещение игроков во время игры, переходя из одной зоны площадки в другую. Учебная игра начинается с изложения цели, обозначения начального и конечного результатов. После игр проводится разбор, оценка, выводы, план на следующую игру. Тестирование. Правила игры в волейбол, установка и функции игроков. Контроль и самоконтроль во время игр и упражнений.

Психологическая подготовка (11 ч.)

Теория: Основные задачи общей психологической подготовки волейболиста следующие: воспитание морально-волевых качеств личности спортсмена; развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера»; развитие внимания, в частности его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры. Обучение умению быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях, принятие результативности, способность управлять своими эмоциями.

Практика: Контрольные игры применяются с целью наблюдения в соревновательных условиях действий игроков их психологическая подготовка. Наблюдение.

Игры и соревнования (51 ч.)

Теория: Правила игры в волейбол и методика судейства.

Практика: Учебные игры позволяют создавать ситуации, почти сходные с соревновательными. Они могут быть: дробными (применение отдельных игровых действий); целостными (действия соответствуют содержанию игровой фазы); двусторонними (поставленную задачу решают две команды) и односторонними (одна команда выполняет основную задачу, а другая группа игроков - обслуживающую роль).

Учебные двухсторонние игры, контрольные игры, соревнования внутри группы. Проводятся соревнования с различными по уровню подготовленности командами, это является обязательным условием для развития и совершенствования у волейболистов необходимых соревновательных качеств.

Воспитательные мероприятия. (7 ч.)

Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение, регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся, проведение тематических праздников, экскурсии, культпоходы в кино и на выставки, тематические диспуты и беседы, трудовые сборы и субботники.

Планируемые результаты второго года обучения.

Предметные результаты:

В результате освоения содержания первого года, обучающиеся будут знать:

- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила организации и проведения игры волейбол;
- судейство игры волейбол;

смогут выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;
- нападающие удары и блокирование;
- базовые технические элементы и их связки, тактические действия в игре.

Метапредметные результаты:

- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;
- умение самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочном процессе.

Личностные результаты:

- с желанием принимает участие в активных видах досуга, в спортивных соревнованиях;
- стремление к достижению успеха, самоконтроль.

Комплекс организационно – педагогических условий

Условия реализации программы:

1. Материально техническое обеспечение:

- сетка волейбольная 1 шт.;
- гимнастическая стенка 2 секций;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 6-8 шт.;
- скакалки- 15шт; длинная 1 шт.;
- мячи набивные 5 компл.;
- гантели различной массы 5 компл.;
- мячи волейбольные 10 шт.;
- мячи футбольные – 4 шт.;
- мячи баскетбольные- 4 шт.;
- перекладины настенные 2 шт.;
- табло перекидное – 1 шт.;
- подвесной мяч на амортизаторах 1 шт.;

2. Информационное обеспечение:

Интернет - ресурсы

<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol-526681.html>

<http://www.volley.ru/>

<https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parent-reqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-host-sas-web-yp>

<https://www.youtube.com/watch?v=iL7f5qFrhOI>

3. Кадровое обеспечение:

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре волейбол.

Данную программу реализует педагог дополнительного образования Бычкова Анастасия Владимировна высшая квалификационная категория.

Формы подведения текущего и итогового контроля.

1. По отдельным разделам программы:

- Физическая подготовка (ОФП), (СФП) - выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является тестирование. Инструментарием тестирования являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической. Приложение 2.
- Техническая подготовка - Шкала оценки - Приложение 2;
- Теоретическая подготовка - теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Онлайн – тестирование (Google– форма опрос); https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSerXA57_3bba0UDkNAKKZLNx3l2bjAjuCnGhxs7-rOvNCw2WQ/viewform?usp=sf_link
- Психологическая подготовка. – Лист наблюдения.

2. По итогам учебного года - положение об итоговом контроле обучающихся объединения "Волейбол" в Приложении 3.

Формой представления результатов является участие обучающихся в соревнованиях муниципального и краевого уровня. Также сдача контрольных нормативов на высоком уровне.

Оценочные материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающихся.

Особенности методики.

Первый этап—ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагога дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся

формируют первые двигательные ощущения. Свойственно для первого года обучения.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для обучающихся. При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Игровой метод позволяет одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях

подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

Приложение 2

Шкала оценки

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев			юн	дев
10	Высокий	6.1	6.7	10	10	160	135
	Средний	6.2	6.8	9	8	154	130
	Низкий	6.3	7.0	7	6	148	128
11	Высокий	6.0	6.5	12	11	164	145
	Средний	6.1	6.7	10	10	160	138
	Низкий	6.2	6.9	8	9	156	132
12	Высокий	5.9	6.3	15	13	170	156
	Средний	6.0	6.4	12	11	166	148
	Низкий	6.1	6.7	10	10	162	143
13	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
14	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
15	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП					
		<u>до 12 лет:</u> челночный бег 5х6м; <u>с 13 лет:</u> бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	Высокий	12.0	12.9	310	270	31	28
	Средний	12.3	13.2	280	250	29	25
	Низкий	12.6	13.5	250	210	27	23
11	Высокий	11.8	12.7	380	310	33	31
	Средний	12.1	12.9	350	270	31	29
	Низкий	12.4	13.4	320	230	29	27
12	Высокий	11.7	12.4	440	380	35	32
	Средний	11.9	12.7	380	320	33	30
	Низкий	12.3	13.1	340	290	28	28

13	<i>Высокий</i>	11.5	12.0	490	450	37	35
	<i>Средний</i>	11.7	12.4	465	400	35	32
	<i>Низкий</i>	11.9	12.8	410	370	32	30
14	<i>Высокий</i>	26.5	30.0	550	480	43	37
	<i>Средний</i>	26.9	30.4	480	460	40	35
	<i>Низкий</i>	27.4	30.8	430	400	38	33
15	<i>Высокий</i>	26.4	29.7	590	510	48	42
	<i>Средний</i>	26.7	29.9	550	470	44	38
	<i>Низкий</i>	27.2	30.0	500	420	40	35

возраст	уровень	СФП					
		Передача мяча сверху		Передача мяча снизу		до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону.	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	<i>Высокий</i>	20	20	16	15	3	2
	<i>Средний</i>	19	19	15	14	2	1
	<i>Низкий</i>	18	18	14	13	1	0
11	<i>Высокий</i>	21	21	17	16	4	3
	<i>Средний</i>	20	20	16	15	3	2
	<i>Низкий</i>	19	19	15	14	2	1
12	<i>Высокий</i>	22	22	18	17	5	4
	<i>Средний</i>	21	21	17	16	4	3
	<i>Низкий</i>	20	20	16	15	3	2
13	<i>Высокий</i>	23	23	19	18	5	4
	<i>Средний</i>	22	22	18	17	4	3
	<i>Низкий</i>	21	21	17	16	3	2
14	<i>Высокий</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Средний</i>	23	23	19	18	5	5
	<i>Низкий</i>	22	22	18	17	4	4
15	<i>Высокий</i>	25	25	21	20	7	7
	<i>Средний</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Низкий</i>	23	23	19	18	5	5

Лист наблюдения волейболиста

ФИО обучающегося, Год обучения.	Тактическая подготовка	Психологическая подготовка
	Степень эффективности выполнения игровых действий: в защите, в нападении.	Проявление: целеустремленности, смелости и решительности в игровых действиях в защите и нападении.

		Игровая выдержка и самообладание, чувство товарищества.

Приложение 3

ПОЛОЖЕНИЕ
об итоговом контроле обучающихся объединения
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».

1. Общие положения.

Итоговый контроль объединения физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить эффективность усвоения программного материала.

Цель итоговой диагностики:

Выявление уровня развития физических и личностных качеств, усвоение теоретического материала и тактико-технических умений и навыков, их соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы «Волейбол».

Задачи итоговой диагностики:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры и направления «Волейбол»;
- выявление степени усвоения технических и тактических приемов игры в волейбол;
- выявление степени сформированности основных физических и специальных качеств, необходимых волейболисту;
- выявления уровня отношения обучающихся к учебному процессу: тренировочному и соревновательному.

2. Организация итогового контроля.

Итоговый контроль проводится 2 раза в год

Сроки проведения: входной контроль - сентябрь, итоговый контроль- май.

Кроме этого проводится еще один текущий контроль – декабрь месяц

Форма проведения: контрольные нормативы и соревнования

3. Критерии оценки результатов итогового контроля:

соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
самостоятельность в выполнении физических упражнений, проведение тренировок с младшими группами;

умение самостоятельно судить учебную игру, соревнования.

умение соблюдать технику безопасности и личную гигиену;

уметь выполнить контрольные задания на определения уровня физической, технической и тактической подготовки (Приложение № 2).

4.Оценка оформления и анализ результатов итогового контроля.

Результаты итоговой диагностики обучающихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1. насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым обучающимся;
2. полноту выполнения образовательной программы;

3. результативность самостоятельной деятельности каждого обучающегося в течение всего года обучения;
4. обоснованность перевода на следующий год обучения.

Результаты итогового контроля обучающихся объединения «Волейбол» фиксируются в протоколе и анализируются администрацией ЦРТДиЮ по следующим параметрам:

- количество обучающихся в %
- полностью освоивших программу;
- освоивших программу в необходимой степени;
- не освоивших программу.
- количество обучающихся в % переведенных на следующий год обучения:
- причины не выполнения обучающимися образовательной программы;
- необходимость коррекции программы.

Протокол результатов

Итогового контроля обучающихся в объединении «Волейбол»

Название объединения
 Фамилия, имя, отчество педагога
 № группы
 Форма проведения
 Форма оценки результатов
 Члены аттестационной комиссии
 Результаты итоговой диагностики

№	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Форма контроля	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)

По результатам итогового контроля _____ обучающихся переведены на следующий год обучения, _____ оставлены для продолжения обучения на первом году обучения.

Подпись педагога _____
 Подпись членов комиссии: _____

Сводный протокол результатов

итогового контроля обучающихся объединения " Волейбол "

Название программы
 Фамилия, имя, отчества педагога
РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Группа (№)	Год обучения	Уровень усвоения (%)		
		высокий	средний	низкий

По результатам итогового контроля _____ обучающихся закончили обучение по программе.
 Подпись педагога _____

безопасности																			
Основы теоретических знаний																			
Правила игры. История волейбола				+									+						
Гигиена юного спортсмена									+										+
Общая физическая подготовка (ОФП):																			
Виды ходьбы и бега				+					+				+					+	
Упражнения на выносливость		+				+					+				+				
Упражнения на разные группы мышц.				+					+				+					+	
Специальная физическая подготовка (СФП):																			
Передачи, подачи мяча						+									+				
Приемы мяча сверху, снизу			+								+								+
Психологическая подготовка				+											+				
Игровая и соревновательная подготовка											+							+	
Воспитательная и физкультурно- массовая работа																			+
Контроль	+	+																	

месяц	декабрь												январь					
Номер занятия	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Название разделов																		
Дата																		
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний:																		
Установка и разбор учебных игр.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общая физическая подготовка (ОФП):																		
Виды ходьбы и бега			+				+				+				+			
Упражнения на		+				+				+				+				

Основы теоретических знаний																		
Гигиенические знания и навыки				+								+						
Общая физическая подготовка (ОФП):																		
Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами				+		+		+	+			+		+				
Эстафеты с волейбольным мячом мячами				+				+				+						+
Специальная физическая подготовка (СФП):																		
Индивидуальные действия в защите и нападении.		+	+	+	+	+	+	+				+		+		+	+	+
Перемещение и стойки. Поддачи и передачи				+		+			+	+	+	+	+	+	+		+	
Психологическая подготовка		+									+							+
Игровая и соревновательная подготовка				+		+						+		+				
Воспитательная и физкульт- массовая работа							+											+
Контроль	+	+	+															

месяц	октябрь					ноябрь												
Номер занятия	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Название разделов																		
Дата																		
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний																		
Основы ЗОЖ				+								+						
Сведения о строении и функциях организма							+											+
Общая физическая подготовка (ОФП):																		
Прыжки и прыжковые				+		+		+				+		+		+		

упражнения.																			
Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости		+	+			+	+				+	+			+	+			
Специальная физическая подготовка (СФП):																			
Разные способы передачи, подачи мяча		+			+					+				+				+	
Разные приемы мяча сверху, снизу			+		+	+				+			+						+
Психологическая подготовка				+										+					
Игровая и соревновательная подготовка					+					+				+				+	
Воспитательная и физкультурно- массовая работа																			+
Контроль	+	+																	

месяц	декабрь												январь					
Номер занятия	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Название разделов																		
Дата																		
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний:																		
Установка и разбор учебных игр.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общая физическая подготовка (ОФП):																		
Упражнения на развитие силы, координации, ловкости		+		+		+			+		+		+					+
Специальная физическая подготовка (СФП):																		
Приемы сверху и снизу двумя руками				+							+				+			
Групповые действия в защите и нападении			+				+		+		+			+				+

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
10. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФКиС», 1979 .
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.
12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
17. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, переизд 2017.
18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
19. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
20. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.
21. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016 г.
22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.
23. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г.

Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.
11. Фомин Е.В., Булыкина, Л.В. Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Спорт. 2018.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Педагог называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев.

Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Обучающиеся строятся в шеренгу, либо колонну. Педагог показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а обучающиеся должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Обучающиеся делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Педагог произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Педагог называет любой цветок (зверя, птицу). Обучающиеся игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников

игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Обучающиеся становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Обучающиеся распределяются на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит педагог. Он называет первый день недели: понедельник. Обучающиеся один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают обучающиеся, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Обучающиеся строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Игроки из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Обучающиеся строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Обучающиеся располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу педагога они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, обучающиеся выполняют задание по очереди.

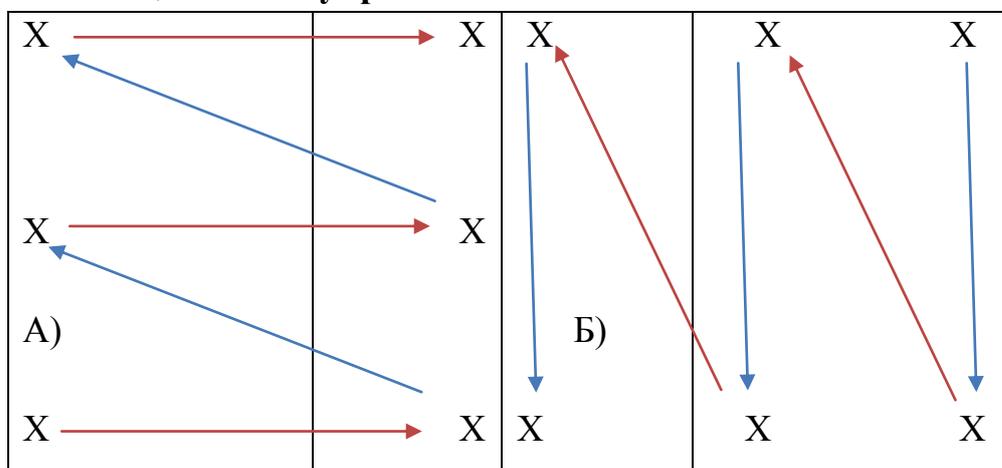
«На новое место». Обучающиеся строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу педагога первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Схемы специальных упражнений:

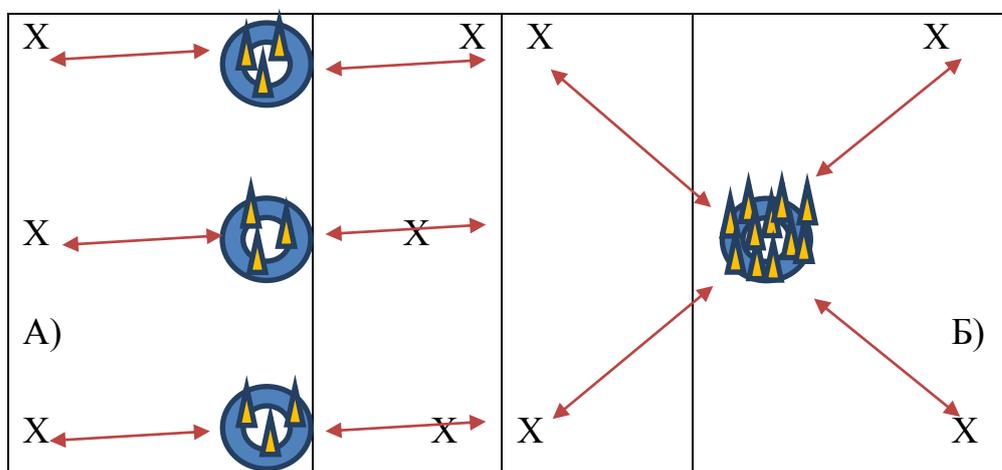


Вариант А). Из зоны 1 ускорение в зону 2 лицом вперед; из зоны 2 перемещение спиной вперед к лицевой линии зоны 6, коснуться двумя руками линии; из зоны 6 в зону 3 ускорение вперед в зону 3; из зоны 3 -перемещение спиной вперед в зону 5, коснуться двумя руками лицевой линии; из зоны 5 ускорение лицом вперед в зону 4. Далее семенящим бегом в зону 1 противоположной стороны площадки.

Вариант Б). Из зоны 1 перемещение левым боком приставными шагами в

зону 5, коснуться боковой линии двумя руками; из зоны 5 перемещение правым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться точки пересечения руками; перемещение вдоль 3-х метровой линии левым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться руками точки пересечения; перемещения правым боком приставными шагами в зону 2, из зоны 2 в зону 4 перемещения левым боком приставными шагами. Далее на семенящим бегом на исходную точку площадка А, зона 1.

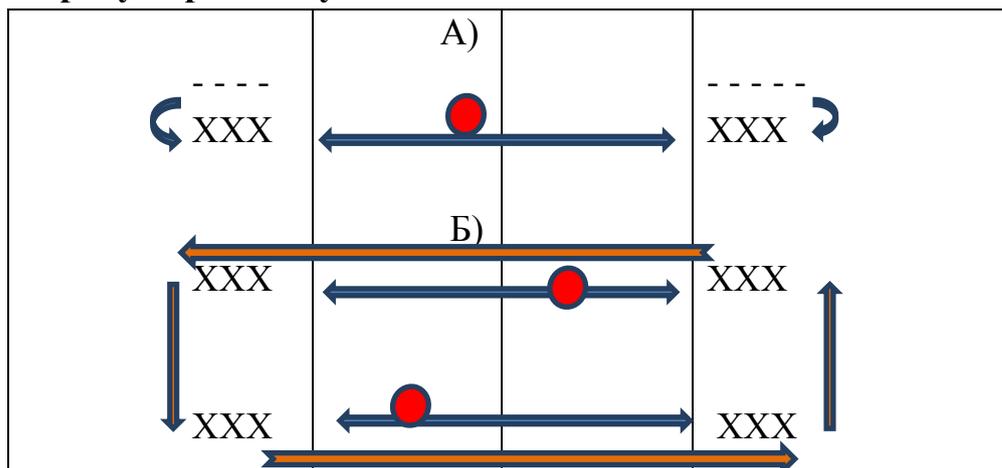
Перемещения могут быть выполняться в высокой, средней и низкой стойке, с имитацией приема мяча снизу, передачи мяча сверху, с остановками прыжками, поворотами на 360° , с падением на правое, левое бедро, с перекатом через правое левое плечо.



Вариант А) на середину отрезков между 5 и 4; 6 и 3, 1 и 2 зонами укладываются обручи. В каждом обруче по 3 волейбольных мяча (кегли, кубики, воланы, малые мячи для тенниса). Лицом к друг другу становятся игроки. По команде педагога, обучающиеся бегут к обручу, берут один предмет и возвращаются на место и так далее. Кто последний возьмет предмет тот выиграл. Затем следующая шестерка. Повторять не более 2-3 раз.

Вариант Б) в зонах 1, 2, 4, 5 становятся игроки; в зону 6 на одинаковое расстояние от всех игроков в зоне 6 лежит обруч. В обруч устанавливаются предметы 13 штук (мячи волейбольные, теннисные, кегли, кубики). По команде педагога, игроки бегут к обручу берут один предмет и несут в свой угол (зону) и так далее, пока не возьмут последний. Кто взял последний тот победил. Затем происходит смена игроков.

Навстречу через сетку.



Вариант А) с каждой стороны может находиться от 3 до 5 человек. По команде педагога выполняются задания (броски мяча, передачи мяча сверху, передачи снизу) через сетку. Вариант А. игроки после передачи становятся в конец своей колонны; вариант А1, после передачи, игрок перебегает в конец колонны противоположной стороны. Можно играть на счет, команда, потерявшая мяч, получает очко. Расстояние между колоннами зависит от уровня подготовки обучающихся.

Вариант Б) упражнение тоже самое, что и вариант А, только после передачи, игрок перебегает на противоположную сторону в конец колонны и далее по кругу.

Вариант Б1. Перемещения игроков после передачи происходит на своей стороне площадке.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390058

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025