

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
В Г. ГОРОДЕЦ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 24.08.2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАОУ ДО/НО «СШ «ФОК в
г. Городец Нижегородской области
А.М. Аверин
«24» 08 2023 г.
Приказ № 179



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»
(ознакомительный уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов в год: 276, режим 6ч/н

Программу составили:
тренер-преподаватель
Панкратьев Владимир Владимирович
инструктор-методист
Лопатина Ольга Леонидовна

г. Городец, 2023

Пояснительная записка

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Уровень программы – **стартовый (ознакомительный)**.

Волейбол (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар с лета», и ball -«мяч») - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды, допустил ошибку. При этом, для организации нападения, игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол - олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Нормативно-правовой основой для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» являются:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022г. № 629.

3. Постановление 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".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

6. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”.

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р;

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным

общеобразовательным программам».

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 26.05.2021г.

12. Устав ГАОУ ДО НО «Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Городец Нижегородской области».

Новизна программы. Дополнительной общеразвивающей программой «Волейбол» предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также морально-психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 8-18 лет и реализуются в течение учебного года.

Педагогическая целесообразность.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучать специальным навыкам игры в волейбол (сочетание способов перемещений, способам подачи на точность, в ближнюю и дальнюю половины площадки);
- обучать тактике защиты: игровым комбинациям, индивидуальным, групповым и индивидуальным действиям, игре в обороне, в атаке, на подстраховке;
- обучать тактике защиты: нападающему удару из всех зон, зонной обороне, силовой подачи.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование техникотактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.
- развивать физические качества с помощью акробатических, легкоатлетических и специальных упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, личной ответственности за результат тренировочного процесса;
- формировать представление о здоровом образе жизни;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Отличительные особенности данной программы.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Возраст учащихся: дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на обучающихся возраста от 8 до 17 лет.

Возрастные особенности обучающихся.

При правильном планировании и осуществлении учебно-тренировочного процесса по физической подготовленности важно понимание механизмов, лежащих в основе возрастных изменений, а это возможно лишь с учетом анатомо-физиологических особенностей растущего организма.

Среди морфологических параметров, определяющих развитие физических качеств, основными являются: продольные размеры тела, масса тела, обхватные размеры и широтные размеры. Кроме того, на успешную спортивную деятельность оказывает влияние состояние свода стопы.

Длина тела от 9 до 18 лет увеличивается неравномерно. Наибольшие приросты длины тела наблюдаются в возрасте от 10 до 13 лет. С 14 лет абсолютный рост тела значительно снижается, а после 16 лет практически останавливается.

Увеличение с возрастом массы тела также происходит неравномерно. Наиболее интенсивный прирост массы тела отмечается у волейболисток от 10 до 13 лет, а самый высокий зафиксирован от 12 до 13 лет. Быстрыми темпами развивается мышечная система с 10 до 14 лет, ежегодный прирост мышечного компонента составляет в среднем около 14 лет.

Что касается костного компонента, то наиболее высокие темпы прироста отмечаются в возрасте от 10 до 13 лет. Особенно быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвоночника.

Применение чрезмерных мышечных нагрузок ускоряет процесс окостенения и может вызвать замедленный рост трубчатых костей в длину. Сращение трех тазовых костей происходит к 13–17 годам, а резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. В целях профилактики нежелательного увеличения грудного и поясничного изгибов, из-за большой подвижности позвоночника у волейболисток младшего и среднего школьного возраста необходимо с большой осторожностью применять чрезмерно большие тяжести, а также следить за правильностью позы при выполнении различных действий и укреплять мышцы спины и брюшного пресса. Возрастное развитие детей и подростков характеризуется наличием благоприятных периодов для совершенствования двигательных способностей и формированием двигательных навыков. Указанные периоды принято называть сенситивными т. е. «чувствительными» к определенным целенаправленным воздействиям внешней среды.

Во время этих периодов на основе естественных закономерностей онтогенеза и направленного педагогического воздействия обеспечиваются наибольшие темпы прироста двигательных способностей детей и подростков, выявляются повышенные адаптационные возможности, создаются благоприятные условия для формирования двигательных навыков и усвоения определенной информации. Величина и сроки тренировочных воздействий должны соотноситься с адаптационными возможностями юных волейболисток в каждом возрастном периоде.

Рациональное планирование тренировочного процесса, правильное использование средств и методов спортивной тренировки на всем протяжении многолетней подготовки волейболисток возможно лишь с учетом анатомо-физиологических особенностей растущего организма.

Усиленное внимание к развитию специальных качеств и тщательное обучение технике на начальном этапе работы приводит к тому, что со временем (год – два) высокорослые игроки по показателям технической подготовленности выравниваются с менее рослыми игроками. Что же касается эффективности игровых действий, то высокорослые имеют значительное преимущество, особенно в нападении.

Таким образом, можно отметить, что при физической подготовленности у учащихся при освоении технических приемов игры в волейбол необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности подросткового возраста. Особенно это касается

юных волейболисток, так как особенности женского организма существенно отличаются от особенностей развития мужского организма.

Количество обучающихся в группе – от 12 до 28 человек.

Срок реализации программы - 1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, 1 час = 45 минутам.

Всего: 276 час., рассчитана на 46 учебных недель.

Форма обучения: очная. В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической или климатической ситуацией, в течение которой федеральными и/или региональными и/или местными правовыми актами устанавливается запрет и/или ограничение на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очной форме, реализация программы осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), (при наличии вакантных мест), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Доступность реализации дополнительной общеразвивающей программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - слабослышащие и позднооглохшие, нарушение речи); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Формы занятий.

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный.

Формы организации тренировочного процесса: теоретические (лекции, беседы), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, итоговая аттестация, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Предметные результаты:

Обучающиеся **будут знать:**

– какие организационно-методические требования применяются на занятиях по волейболу;

– правила техники безопасности на занятиях по волейболу;

– строение и функции организма;

– влияние физических упражнений на организм занимающихся;

– гигиену, врачебный контроль и самоконтроль;

– правила игры в волейбол;

– значение общей физической подготовки для развития спортсмена;

– целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке;

– технику передвижения волейболиста;

– технику владения мячом.

Учащиеся **будут уметь:**

– выполнять гимнастические упражнения;

– выполнять упражнения на различные мышечные группы;

– выполнять упражнения с предметами и без предметов;

– выполнять упражнения со скакалками, набивными мячами;

- выполнять упражнения на гимнастических скамейках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, лестнице;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания;
- выполнять стойку волейболиста;
- выполнять различные перемещения, прыжки, передачи, подачи мяча, нападающий удар, блокирование.

Универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию;
- самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию;
- видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;
- самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель;
- проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.

Коммуникативные:

- слушать и слышать друг друга, работать в группе;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, работать в группе, устанавливать рабочие отношения;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе;
- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; – добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).

Познавательные:

- рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на занятиях по волейболу;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Формы подведения итогов реализации программы: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Средства контроля: устная проверка, тестирование, контрольные упражнения, выполнение технических и тактических приемов, анализ игровой деятельности, тестирование физических качеств.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Календарно-тематическое планирование, расписание занятий
1 год	1 сентября	20 июля	46 недель	138	276	3 раза в неделю по 2 часа с перерывом	Согласно Локальному акту Учреждения календарно-тематическое планирование находится в Рабочей программе педагога Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г.Городец Нижегородской области».

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	-	Беседа
1.1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-	
1.2	История развития волейбола в России. Региональные практики.	2	2	-	
1.3	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при травмах	2	2	-	
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	
1.5	Структура тренировочного занятия. Спортивная терминология	2	2	-	
1.6	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка	92	2	90	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
2.1	Развитие выносливости	26	-	26	
2.2	Развитие быстроты	28	-	28	
2.3	Развитие силовых качеств	28	-	28	
2.4	Подвижные игры и эстафеты	10	2	8	
3.	Специальная физическая подготовка	80	-	80	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
3.1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	16	-	16	
3.2	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	16	-	16	
3.3	Упражнения для развития силы	18	-	18	
3.4	Упражнения для развития выносливости	16	-	16	
3.5	Упражнения для развития гибкости	14	-	14	
4.	Технико-тактическая подготовка	58	-	58	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
4.1	Стойки, перемещения	10	-	10	
4.2	Передача мяча	10	-	10	
4.3	Прием мяча, подача	10	-	10	

4.4	Нападающий удар и блокирование	10	-	10	
4.5	Тактика нападения	10	-	10	
4.6	Тактика защиты	8	-	8	
5.	Учебно-тренировочные игры с заданиями	12	2	10	Практические задания, наблюдение
5.1	Учебно-тренировочные игры	12	2	10	
6.	Соревновательная подготовка	12	-	12	Практические задания, наблюдение
6.1	Подготовка к соревнованиям различного уровня	12	-	12	
7.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Беседа
7.1	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	
8.	Итоговое занятие	6	2	4	Контрольно-тестовые упражнения
	ИТОГО:	276	20	256	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (12 часов).

Тема 1.1 Вводное занятие. Правила техники безопасности (2 часа).

Теория (2 часа). Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Правила внутреннего распорядка учреждения.

Тема 1.2 История развития волейбола в России. Региональные практики (2 часа).

Теория (2 часа). История развития волейбола в России. Лучшие волейбольные команды России.

Тема 1.3 Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при травмах (2 часа).

Теория (2 часов). Причины возникновения травм. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.

Тема 1.4 Врачебный контроль и самоконтроль (2 часа).

Теория (2 часа). Показания и противопоказания к занятиям волейболом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания.

Тема 1.5 Структура тренировочного занятия. Спортивная терминология (2 часа).

Теория (2 часа). Планирование спортивного занятия. Построение тренировки: разминка (общая и специальная), основная, заключительная часть.

Тема 1.6 Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах (2 часа).

Теория (2 часа). Оборудование для технико-тактической и для физической подготовки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (92 часа)

Тема 2.1 Развитие выносливости (26 часов)

Практика (26 часов) Медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Тема 2.2 Развитие быстроты (28 часов)

Практика (28 часов) Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча.

Тема 2.3 Развитие силовых качеств (28 часов)

Практика (28 часов) Лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Тема 2.4 Подвижные игры и игры с элементами волейбола (10 часов)

Теория (2 часа) Ознакомление с основными элементами и правилами игр.

Практика (8 часов) «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (80 часов).

Тема 3.1 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (16 часов)

Практика (16 часов) Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах) для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера. Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Тема 3.2 Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. (16 часов)

Практика (16 часов) Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;

- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности; то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;

- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90°, 180°;

- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;

- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;

- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Тема 3.3 Упражнения для развития силы. (18 часов)

Практика (18 часов). Упражнения для развития силы. Для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.).

Для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;
- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния.

Для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;
- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход;
- выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход;
- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 1200), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;
- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
- запрыгивание на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
- прыжки с отягощением веса 1-3 кг.;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

Тема 3.4 Упражнения для развития выносливости (16 часов)

Практика (16 часов) Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;
- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);
- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар – один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;
- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;
- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с

кувырками вперед и назад.

Тема 3.5 Упражнения для развития гибкости (14 часов)

Практика (14 часов)

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера;
- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (58 часов)

Тема 4.1 Стойки, перемещения (10 часов)

Практика. (10 часов) Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Тема 4.2 Передача мяча. (10 часов)

Практика. (10 часов) Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.

Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Тема 4.3 Прием мяча и подачи. (10 часов)

Практика. (10 часов) Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Подачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Тема 4.4 Нападающий удар и блокирование. (10 часов)

Практика. (10 часов) Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тема 4.5 Тактика нападения (10 часов)

Практика (10 часов) Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тема 4.6 Тактика защиты (8 часов)

Практика. (8 часов) Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»).

Раздел 5. Учебно-тренировочные игры с заданиями (12 часов)

Тема 5.1 Учебно-тренировочные игры

Теория (2 часа). Правила учебно-тренировочных игр.

Практика (10 часов) Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

Раздел 6. Соревновательная подготовка (12 часов)

Тема 6.1 Подготовка к соревнованиям различного уровня. (12 часов)

Практика. (12 часов) Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика (4 часа)

Тема 7.1 Инструкторская и судейская практика. (4 часа)

Теория (2 часа) Обязанности первого и второго судей, судей на линии.

Практика. (2 часа) Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Раздел 8. Итоговое занятие. (6 часов)

Теория (2 часа). Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Практика (4 часа). Промежуточная и итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовки.

Методическое обеспечение программы

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

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.

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. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, 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.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов — элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности занимающихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки.

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся

Методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет. Методические материалы всероссийской федераций волейбола.

Условия реализации программы

Занятия в рамках дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» проводятся в образовательной организации, имеющей следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивная база:

- зал 9:18; 24 x 12; 18x36; открытые плоскостные волейбольные площадки.
- раздевалки (жен, муж)
- душевая, сан узлы

Материально-техническое обеспечение:

- сетка волейбольная 1 шт.;

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. Суслова, 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. 31
11. Фомин Е.В., Булыкина, Л.В.Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов.Спорт.2018.

Интернет -ресурсы

1. <https://xn--blatfb1adk.xn--plai/>

Приложение 1.

«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

- стойки волейбольные 2 шт.;
- гимнастическая стенка 4-6 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 20 шт.;
- мячи теннисные – 50 шт.;
- мячи футбольные – 4 шт.;
- мячи баскетбольные- 4 шт.;
- перекладины настенные 4-6 шт.;
- судейский набор- 1 шт.;
- табло перекидное (настенное электронное)– 1 шт.;
- лента для теста Абалакова – 2 шт.;
- гимнастический мостик – 2 шт.;
- подвесной мяч на амортизаторах 2 шт.;
- передвижная мишень – 2 шт.;
- обручи – 6 шт.;
- разновысотные кубы 20,40, 60 см – 2 компл.;
- магнитная доска – 1 шт.;
- ПК – 1 шт.;
- экран демонстрационный 80х 120см – 1 шт.

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.

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. 30
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.

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 32 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.

Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

6-ти минутный бег.



Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Испытуемый бежит (возможно чередование бега с ходьбой), стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут. В забеге одновременно участвует 6-8 человек. Столько же учеников занимается подсчетом кругов и определением метража. Для более точного подсчета беговую дорожку размечают через каждые десять метров. По истечении

шести минут бегуны останавливаются, контролеры подсчитывают результаты в метрах для каждого из них.

Подтягивание.



Подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись (юноши).

Упражнение выполняется из виса, хватом сверху на ширине плеч. Без рывковых усилий сгибаются руки в локтевых суставах, чтобы подбородок был на уровне перекладины. Тело выпрямленное, голова держится прямо, ноги выпрямлены, носки оттянуты. Маховые рывки и движения не допускаются.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).

Для выполнения упражнения обычно используются навесные перекладины (приспособление на полу) и, взявшись за перекладину хватом сверху, сгибаются руки в локтевых суставах, чтобы «выйти» подбородком выше перекладины. Упражнение выполняется с прямым телом. Ноги от опоры не отрывать.

Высота грифа перекладины для учениц 1-7 классов – 90 см., для учениц 8-11 классов – 110 см.

У юношей и девушек подсчитываются количество правильно выполненных подтягиваний.

Бег на 30 метров



Бег проводится с высокого старта. В забеге принимают участие не менее 2-х человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» они наклоняются вперед, и затем следует команда «Марш!». После этой команды участники бегут к линии финиша с предельно высокой скоростью, каждый по своей дорожке. В процессе бега необходимо следить, чтобы участники не снижали темп бега перед финишем. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.

Дорожка должна быть не скользкой. Учащиеся выполняют задание в кедах или резиновых полкедах.

Челночный бег 3x10 м.

В зоне или на беговой дорожке отмеряется отрезок в 10 м. В начале и в конце отрезка проводятся линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» ученик подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также кладет его за линию финиша.

Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Наклон вперед из положения стоя



Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, оборудованной измерительной линейкой. При выполнении упражнения пятки и носки вместе, ноги в коленных суставах выпрямлены. Наклон выполняется плавно, без рывков. Касание плоскости опоры кончиками пальцев соответствует «0» на измерительной линейке.

Показатели глубины наклона выше плоскости опоры отмечаются со знаком «-», ниже плоскости опоры - со знаком «+». Поза сохраняется 2 сек. В протокол вносится результат с точностью измерения до 0,5 см.



Наклон вперед из положения сидя

Методика выполнения: сидя на полу ноги врозь (расстояние между пятками 30 см.), стопы вертикально, между ними проводятся прямая и перпендикулярная линии. Выполняется три наклона вперед. На четвертом фиксируется результат по перпендикулярной линии по кончикам пальцев рук. В этом положении испытуемый должен удержаться не менее 2 с., при этом помощник учителя не допускает сгибания ног в коленях. За нулевую точку отсчета принимается прямая линия, находящаяся на уровне пяток. Если испытуемый не дотягивается до этой линии, то результат записывается со знаком «-», если касается этой линии, то записывается цифра ноль, если пересекает, - то результат считается со знаком «+».

Прыжок в длину с места.

Упражнение выполняется на полу, где обозначена разметка. Из исходного положения стоя ноги врозь (носки у линии старта и немного развернуты внутрь), сгибая и разгибая ноги с одновременным махом рук вперед – вверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Результат измеряется по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из двух попыток заносится в протокол с точностью до 1 см.

Промежуточная аттестация за 1 полугодие

Спортивное объединения «_____»
(оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Бег	Прыжок вверх с места	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя	Примечание	Итог

0-25 - низкий уровень подготовки

25-40 - средний уровень подготовки

40-50 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____

Инструктор - методист _____

Итоговая аттестация

Спортивное объединение « _____ »
(оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Нижняя передача	Верхняя передача	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Челночный бег	Прыжок вверх с места	Участие в соревнованиях	Примечание	Итог

0-35 - низкий уровень подготовки

35-55 - средний уровень подготовки

55-70 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____

Инструктор - методист _____

**Система критериев оценки сформированности качеств знаний обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»**

Уровни	Шкала оценок	К р и т е р и и		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческ ий	5 - 6	<p>Полностью владеет программным материалом. Усовершенствованы приёмы техники и тактики волейбола; умеет тактически правильно строить блок и защиту. Владеет приемами передачи мяча.</p> <p>Совершенствует общую и специальную физическую подготовку: умения обучающихся доведены до спортивного совершенства в зависимости от индивидуальных возможностей</p> <p>Прочно усвоенные основные приемы техники и тактики волейбола позволяют обеспечить высокий уровень достижений на соревнованиях городского, областного уровней, а также уровня ЦФО присваиваются спортивные разряды.</p> <p>Сформированы умения самостоятельно применять полученные знания в практической деятельности.</p>	<p>Проявляется творческое отношение к тренировкам, устойчивый, высокий интерес к содержанию и процессу учебно-познавательной деятельности, присутствует познавательная самостоятельность.</p> <p>Мотивация к результатам спортивной деятельности отличается высоким уровнем. Активно участвует в мероприятиях учреждения, проявляет активность, отличается уравновешенностью.</p>	<p>Развивается творческое мышление. Обучающийся быстро ориентируется в приемах техники и тактики волейбола, участвует в соревновательной деятельности, легко применяет на практике полученные знания на тренировках, строит своё выступление, умеет анализировать, вносит предложения по улучшению игровой тактики команды, внимательно следит за играми соперников, делая при этом соответствующие выводы для совершенствования мастерства.</p> <p>Развито логическое мышление, стремится к самообразованию и творческой самореализации в выбранном виде деятельности - волейболе.</p>
Констру		Закреплены приемы техники	Преобладает устойчивый	При осуществлении упражнений

КТИВНЫЙ	3 - 4	<p>волейбола. Имеет представление о тактическом построении. Но недостаточно владеет навыками защиты.</p> <p>Прочное усвоение техники волейбола позволяет использовать полученные знания в соревнованиях городского и областного уровня. Но ещё не сформированы умения самостоятельно применять полученные знания в практической деятельности.</p>	<p>интерес к виду деятельности и эпизодический интерес к процессу тренировки, преобладает частично - поисковая познавательная самостоятельность.</p> <p>Критический подход к изучаемой технике волейбола не сформирован.</p> <p>Проявляет ответственное отношение за свои выступления в соревновательной деятельности.</p>	<p>нуждается в некоторой помощи педагога, задаёт вопросы, получает подсказки, напоминания.</p> <p>Преимущественно преобладает логическая память. Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.</p>
Репродуктивный	0-2	<p>Частично усвоен программный материал: приемы техники волейбола. Имеет представления о нападающих, блокирующих ударах.</p> <p>Передвижения по площадке: обычный шаг, челночные передвижения, приставной, забегание. Задания выполняются самостоятельно по образцу, на основе усвоенного алгоритма.</p> <p>Недостаточно сформированы основные учебные умения.</p>	<p>Обучающийся проявляет интерес к волейболу, тренировкам, стремится изучить упражнения, наблюдается интерес к изучаемым движениям, стремление повысить свои спортивные результаты. Прилагаются усилия качественно выполнять задания. Наблюдается ответственное отношение к своей деятельности в детском коллективе.</p>	<p>Задания в процессе занятия выполняются по заданной педагогом программе. Сформированы знания о технике волейбола, передвижения по площадке уверенные, развиты защитные и атакующие удары рук. Сформированы умения чётко выполнять движения.</p>