

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 529 Петродворцового района Санкт-Петербурга
имени Героя Российской Федерации Д.А. Опарина**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 1
от 30.08. 2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от «30» августа 2024 № 195-о
Директор ГБОУ СОШ № 529

_____ И.А. Назаренко

Дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12- 17 лет

Срок освоения: 6 дней

Разработчик:
Антипова Надежда Николаевна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

При анализе физической подготовленности учащихся выяснилось, что школьники-волейболисты заметно превосходят своих сверстников по всем основным параметрам.

Учитывая большой интерес учащихся к волейболу и увлечение в школе волейболом, среди других спортивных игр предпочтение было отдано именно этому виду спорта.

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

Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки занимающихся волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

В группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

I. Основные характеристики программы

Направленность программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная.

Адресат программы – обучающиеся 12 – 17 лет при наличии медицинского допуска.

Актуальность программы заключается в реализации условий для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы спортивной игры, в развитии командной игровой деятельности. Данная программа способствует физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему воспитанию детей, что соответствует государственной политике в сфере дополнительного образования детей. В результате реализации программы будет обеспечено вовлечение детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, в обучение по дополнительным общеобразовательным программам, в том числе реализуемым в каникулярные периоды; Программа служит для приобщения школьников к здоровому образу жизни, для профилактики асоциального поведения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

Уровень освоения - общекультурный.

Объем и срок освоения программы. 6 дней, 12 часов.

Цель программы:

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

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний правил техники безопасности;
- сформировать теоретические знания правил игры в волейбол;
- научить способам простейшего контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- научить приемам владения техникой и тактикой игры;
- сформировать понятие о влиянии занятий волейболом на здоровье и развитие физических качеств

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую двигательную активность;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- способствовать укреплению здоровья обучающегося;

Воспитательные:

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

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения обучающимися программы “Волейбол” является формирование следующих умений:

- демонстрировать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую двигательную активность;
- проявлять волевые и нравственные качества, определяющих формирование личности ребенка (воля, целеустремленность, настойчивость, доброжелательность, взаимовыручка);
- проявлять познавательные интересы, творческую активность и инициативу;
- применять принципы здорового образа жизни и укреплять здоровье.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы “Волейбол” являются следующие умения:

- проявлять познавательный интерес, творческую активность и инициативу;
- при осуществлении деятельности демонстрировать такие нравственные качества как воля, настойчивость, целеустремленность, доброжелательность, взаимовыручка;
- находить ошибки при выполнении элементов игры в волейбол, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность исходя из правил здорового образа жизни, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Предметными результатами освоения обучающимися программы “Волейбол” является формирование следующих понятий

- правила техники безопасности;

- правила игры в волейбол, основы тактики игры, технику нападения и защиты
- способы простейшего контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- основные приемы техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары;
- влияние занятий волейболом на здоровье и развитие физических качеств.

II. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации – русский язык.

Форма обучения - очная.

Условия приема на обучение: принимаются все желающие дети 12 - 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

групповая, индивидуально-групповая, по подгруппам, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

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

Материально-техническое оснащение

1. Спортивный зал и открытая спортивная площадка с твердым покрытием;

2. Оборудование и спортивный инвентарь:

- Сетка волейбольная – 2 шт.
- Стойка волейбольная 2 – шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Мячи набивные (масса 1кг) – 20 шт.
- Резиновые амортизаторы – 20 шт.
- Гантели различной массы – 20 шт.
- Мячи волейбольные – 15 шт.
- Рулетка – 2 шт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы.	Количество часов.			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.	1	0,5	0,5	Опрос
2.	Правила игры. Судейство игр	2	1	1	Опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	3		3	Тестирование, наблюдение
4.	Основы техники и тактики игры.	6		6	Тестирование, наблюдение.
	Всего:	12	2	10	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **физкультурно-спортивной направленности** **«Волейбол»**

Цель программы:

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

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний правил техники безопасности;
- сформировать теоретические знания правил игры в волейбол;
- научить способам простейшего контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- научить приемам владения техникой и тактикой игры;
- сформировать понятие о влиянии занятий волейболом на здоровье и развитие физических качеств

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую двигательную активность;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- способствовать укреплению здоровья обучающегося;

Воспитательные:

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

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения обучающимися программы “Волейбол” является формирование следующих умений:

- демонстрировать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую двигательную активность;
- проявлять волевые и нравственные качества, определяющих формирование личности ребенка (воля, целеустремленность, настойчивость, доброжелательность, взаимовыручка);
- проявлять познавательные интересы, творческую активность и инициативу;
- применять принципы здорового образа жизни и укреплять здоровье.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы “Волейбол” являются следующие умения:

- проявлять познавательный интерес, творческую активность и инициативу;
- при осуществлении деятельности демонстрировать такие нравственные качества как воля, настойчивость, целеустремленность, доброжелательность, взаимовыручка;
- находить ошибки при выполнении элементов игры в волейбол, отбирать способы их исправления;

- планировать собственную деятельность исходя из правил здорового образа жизни, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Предметными результатами освоения обучающимися программы “Волейбол” является формирование следующих понятий

- правила техники безопасности;
- правила игры в волейбол, основы тактики игры, технику нападения и защиты
- способы простейшего контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- основные приемы техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары;
- влияние занятий волейболом на здоровье и развитие физических качеств.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.

Теория: Постановка целей и задач обучения. Ознакомление учащихся с техникой безопасности на занятиях.

Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питания, одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Практика: упражнения с мячом

Форма контроля: опрос

2. Правила игры. Судейство игр.

Теория: Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Форма контроля: опрос

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: Развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Форма контроля: Тестирование, наблюдение,

4. Основы техники и тактики игры.

Практика: Действия без мяча. Действия с мячом. Техника нападения и техника защиты.

Тактика нападения и защиты. Групповые действия. Командные действия. Итоговый контроль

Форма контроля: наблюдение, тест

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. **Общепедагогические или дидактические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
- метод максимальной и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, а в ходе повторения совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методика и организация учебно-воспитательного процесса

Методика и организация учебно-воспитательного процесса проводится с учетом психофизических и возрастных особенностей развития ребенка.

Основными принципами обучения являются – от простого к сложному, системность, последовательность, доступность.

Обучение строится на взаимодействии видов деятельности – подражательной, познавательной, коммуникативной, ценностно-ориентированной, творческой.

Занятие должно проходить в атмосфере конструктивного взаимодействия, должен присутствовать постоянный анализ собственной деятельности, учащиеся постоянно должны получать консультации преподавателя.

Занятия должны строиться с учетом индивидуальных физических особенностей развития каждого ученика.

Различная начальная подготовленность участников кружка требует четкого дифференцированного подхода к итогам их работы. Поэтому успешная деятельность начинающих заслуживает одобрения так же, как и успехи учащихся уже имеющих навыков.

Методы организации и проведения образовательного процесса

А) Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Б) Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видео, слайды

В) Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

Формы организации занятий и контроля

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, периодичность, форма фиксации результата
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы, Инструкция по технике безопасности	Входной контроль. опрос; 1 раз при поступлении в группу.
2	Правила игры. Судейство игр.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Текущий контроль. опрос; 1 раз
3	Общая физическая и специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Текущий контроль. В течение обучения по программе. Тестирование, наблюдение.
4	Основы техники и тактики игры.	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Текущий контроль. Итоговый контроль. тестирование, наблюдение.

Список литературы для педагога

1. Бабушкин, Геннадий Дмитриевич. Психологический практикум для специализации "Теория и методика видов спорта": учеб. пособие / Бабушкин Г.Д., Рогов И.А.; СибГАФК. - Омск, 1996. - 82 с.: ил. - Библиогр.: с. 81. - ISBN 5-7065-0226-9
2. Костюков, Владимир Васильевич. Пляжный волейбол. Тренировка, техника, тактика: учеб. пособие / В. В. Костюков. - Москва: Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). - 154, [1] с.: ил., табл.; 22 см.; (в обл.) 2001. ISBN 5-85009-945-X
3. Волейбол: [Учебник для студентов вузов физ. культуры] / [Беляев А.А., Беляев А.В., Железняк Ю.Д. и др.]; Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - Москва: СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с. : ил., табл.; 20 см. - (Учебник для студентов вузов физической культуры); ISBN 5-8134-0093-1 .
4. Железняк, Юрий Дмитриевич. К мастерству в волейболе. - Москва: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.: ил.; 20 см.. ISBN 5-278-005784-4.
5. Железняк, Юрий Дмитриевич. Юный волейболист [Текст]: учебное пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 190, [2] с.; 20 см.; ISBN 5-278-00016-7.
6. Железняк, Юрий Дмитриевич. Волейбол: [Учеб. для ин-тов физ. культуры] / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 238,[1] с.: ил.; 22 см.; ISBN 5-278-00325-1.
7. Железняк, Юрий Дмитриевич. Волейбол [Текст] : У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский; Под ред. засл. работника физ. культуры Ю. В. Питерцева. - Москва : Фаир-пресс, 1998. - 323 с. : ил.; 20 см. - (Спорт); ISBN 5-8183-0001-3.
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев. Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с. , ил .; ISBN 5-278-00634-х.
9. Никитушкин, Виктор Григорьевич. Методы отбора в игровые виды спорта / Никитушкин В. Г., Губа В. П. - Москва : ИКА, 1998. - 283, [1] с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-87453-016-9
10. Балашова, Н. Н., Гончарова, Г. А., Ивочкин, В. В., Кабачкова, П. И., Комарова, А. Д., Минаева, Н. А., Набатникова, М. Я., Топчийн, В. С., Филин, В. П., Хордин, А. В.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник : Учеб. пособие для учреждений образования России / Олимп. ком. России; [В.С. Родиченко и др.]. - 3. изд., перераб. и доп. - Москва : Совет. спорт, 1999. - 157, [2] с. : ил., портр.; 21 см.; ISBN 5-85009-521-7.
2. Мармор, Волонтир. Специальные упражнения волейболиста [Текст] / В. Мармор. - Кишинев : Картя молдовеняскэ, 1975. - 44 с. : ил.; 20 см.. ISBN 5-85007-567-9

3. Мерзляков, Владимир Владимирович. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / Мерзляков В.В., Гордышев В.В. - Волгоград: Б. и., 1977. - 94 с.: ил. ISBN 5-87123-025-2.
4. Фурманов, Александр Григорьевич. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе / А. Г. Фурманов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 104 с. : ил.; 20 см. ISBN 5-88436-032-2.

Интернет-источники:

1. Волейбол: описание, история возникновения, правила, экипировка.[сайт] URL: <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/> (дата обращения 25.08.2023)
2. Тенденции и инновации развития современного волейбола [материалы, статьи]. URL: <http://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/sbornik.pdf?ysclid=llxcuozx2661358016> (дата обращения 26.08.2023)

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится: входной, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль — оценка стартового уровня образовательных возможностей, обучающихся при поступлении в объединение; опрос, 1 раз при поступлении в группу.

Промежуточный контроль — оценка уровня и качества освоения тем /разделов программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего обучения по программе в форме опроса, теста, наблюдение.

Итоговый контроль — оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по завершению обучения в форме тестирования и наблюдения.

Контрольные испытания

Общefизическая подготовка

1. Бег 20 м и 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. 6-минутный бег испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

3. Бег 3 x 10 м. На расстоянии 10 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

5. Подтягивание. Техника выполнения испытания. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Критерии оценки двигательной подготовленности

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 6 X 5 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

Обучающийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов – 5.

Критерии оценки технической подготовленности:

Контрольные упражнения (задания)	Баллы		
	5	4	3
Испытания на точность передачи	5	4	3
Испытание на точность передачи через сетку.	5	4	3
Испытания на точность подач	5	4	3
Испытания на точность нападающего удара	5	4	3
Испытание в защитных действиях	5	4	3

Тактическая подготовка.

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

Критерии оценки тактической подготовленности:

Контрольные упражнения (задания)	Баллы		
	5	4	3
Выбор способа приема мяча	10-9	8-7	6-5
Выбор способа действия	10-9	8-7	6-5

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

- Испытания на точность второй передачи.** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
- Испытания на точность подач.** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытания на точность первой передачи (прием мяча).** Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
- Командные действия в защите.** Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Критерии оценки технико-тактической подготовленности:

Контрольные упражнения (задания)	Баллы		
	5	4	3
Испытания на точность второй передачи	5	4	3
Испытания на точность подач	5	4	3
Испытания на точность первой передачи (прием мяча)	5	4	3
Командные действия в защите	5	4	3

Вопросы по теоретической подготовке - Тестирование:

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

Критерии оценки теоретической подготовленности:

Количество правильных ответов на контрольные вопросы	Баллы
20-18	5
17-14	4
13-10	3

Таблица результатов тестирования

Дата проведения _____ 202 г. № группы: _____

№	Фамилия, имя учащегося	Низкий уровень 10-13	Средний уровень 14-17	Высокий уровень Свыше 18
1				
2				

3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Вывод:

Тест по Волейболу

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- + с подачи

- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8×16 м
- + 9×18 м
- $10,97 \times 23,77$ м
- 15×28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- + игра ногой
- удар при поддержке партнёра
- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- + 12,5 м
- 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- 2,5 м

+3 м

- 3,5 м

- 4 м

10. Каков вес волейбольного мяча?

+ 260 – 280 г

- 325 – 375 г

- 410 – 450 г

- 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10

+12

- 14

- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12

- 16

- 18

+24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

+ игра без номеров

- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

- игра в очках

- игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3

- 4

+ 5

- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2

- 3:1

- 3:0

+ 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15

- 20

+ 25

- 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

+ 15

- 17

- 20

- 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3

- 4

- 5

+ 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- 1, 2, 3

+ 2, 3, 4

- 4, 5, 6

- 1, 5, 6

20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

+ 1

- 2

- 5

- 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- 3

- 4

- 5

+ 6

22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

+ последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

- неумышленное касание игроком мяча

- к мячу одновременно коснулось несколько игроков

- к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком

- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой

- единовременное касание мяча разными частями тела

+ удар при поддержке

24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч

- + засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
- засчитать каждой команде по 1 очку

25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- 10
- + 8
- 5
- 3

26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

- + блокирование подачи соперника
- удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
- несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- 1
- + 2
- 3
- 4

28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- капитан команды
- игрок, вышедший на замену
- игрок, имеющий предупреждение
- + либеро

29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

- 2:0

- 2:1

+ 2:2

- любой из вышеуказанных

30. Что из перечисленного не запрещается либеру в волейболе?

- выполнять подачу

- выполнять блокирование

- выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки

+ выходить на замену неограниченное количество раз

31. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

- жёлтая карточка

- красная карточка

- жёлтая и красная карточки вместе

+ жёлтая и красная карточки отдельно

32. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

вопрос теста Удаление в волейболе

- предупреждение

- замечание

+ удаление

- дисквалификация

33. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

- 2

- 3

- 4

+ 5

34. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

- поднять два больших пальца вверх
- + скрестить руки на груди
- опустить обе руки вдоль тела
- выпрямить обе руки в стороны

35. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?

вопрос теста Четыре удара по мячу в волейболе

- четвёртая партия
- + четыре удара по мячу
- время на подачу истекло
- игрок с номером четыре

36. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

- обоюдная ошибка и переигровка
- + конец партии или матча
- мяч «за»
- ошибка при блокировании

37. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

- + мяч «в площадке»
- мяч «за»
- переигровка
- потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

38. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

- подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо
- подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко
- + подача переходит сопернику, и соперник получает очко

- подача переходит сопернику и соперник два очка

39. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

- 0:1 и 0:1

- 0:1 и 0:25

- 0:3 и 0:1

+ 0:3 и 0:25

тест*40. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?

- присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии?

- присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий

- присудить ничью в матче

+ сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.

Критерии оценки теоретической подготовленности:

Количество правильных ответов на контрольные вопросы	Баллы
40-31	5
30-21	4
20-15	3

Таблица результатов тестирования

Дата проведения _____ 202 г. _____ № группы: _____

№	Фамилия, имя учащегося	Низкий уровень 20-15	Средний уровень 21-30	Высокий уровень Свыше 31-40
1				
2				
3				
4				
5				

6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Вывод:

Формы фиксации результатов

Приложение 1

Карта наблюдения учета результатов освоения раздела «Общая физическая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Текущий контроль						Сумма баллов
		Бег 20 м и 60 м с высокого старта	6-минутный бег	Бег 3 х 10 м	Прыжок в длину с места	Подтягивание.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								

Вывод:

По результатам итогового контроля:

Объем обучающихся, освоивших программу имеют высокий уровень _____ человек, ____%

В необходимой степени (средний уровень и ниже среднего) _____ человек, ____%

Объем обучающихся, не освоивших программу (низкий уровень) _____ человек, ____%

Приложение 2

Карта наблюдения учета результатов освоения раздела « Основы техники и тактики игры»
дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Испытания на точность второй передачи	Испытания на точность подач	Испытания на точность первой передачи (прием мяча)	Командные действия в защите	Сумма баллов
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Карта освоения разделов дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Текущий контроль					Итоговый контроль/Сумма баллов
		Вводное занятие	Общефизическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Итоговое занятие	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

Вывод:

По результатам итогового контроля:

Объем обучающихся, освоивших программу имеют высокий уровень _____ человек, ____%

В необходимой степени (средний уровень и ниже среднего) _____ человек, ____%

Объем обучающихся, не освоивших программу (низкий уровень) _____ человек, ____%

**Карта фиксации результатов итогового контроля обучающихся
по освоению дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»**

(в баллах от 1 до 5)

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Уровень освоения
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

Вывод: всего аттестовано _____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:
 полностью освоивших программу (*высокий уровень*) _____ чел. %;
 в необходимой степени (*средний уровень*) _____ чел. %;
 не освоивших программу (*низкий уровень*) _____ чел. %.
 Причины невыполнения обучающимися программы _____
 Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа освоена на _____ %.

Критерии:

- Теоретическая подготовка* - теоретические знания по основным разделам учебного плана; владение специальной терминологией.
- Метод диагностики - устный опрос.
- Практическая подготовка* - практические умения и навыки, предусмотренные программой.
- Метод диагностики – тестирование, учебная игра.
- Личностные результаты* - физические и психомоторные качества, самосовершенствование личности, воля, целеустремленность, настойчивость, доброжелательность, взаимовыручка, познавательные интересы, творческая активность и инициатива, применение принципов здорового образа жизни и укрепление здоровья.
- Метод диагностики - наблюдение.

Метапредметные результаты – проявление познавательного интереса, творческой активности и инициативы, демонстрация нравственных качеств (воля, настойчивость, целеустремлённость, доброжелательность, взаимовыручка); умение находить ошибки при выполнении элементов игры в волейбол, отбирать способы их исправления; умение планировать собственную деятельность исходя из правил здорового образа жизни , распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Метод диагностики - наблюдение.

Обработка и интерпретация результатов:

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

6 баллов – программа в целом освоена на низком уровне.

7-16 баллов - программа в целом освоена на среднем уровне.

17-20 баллов - программа в целом освоена на высоком уровне.