

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №133»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол от 22.08.2024 г. № 13

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Средняя
Общеобразовательная школа №133»

И.В. Кайзер

Приказ от «30» 08 2024 г. № 134/37-08



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной
направленности
«Волейбол»

(срок реализации - 8 месяцев, возраст детей – 9-16 лет)

Авторы - составители:
Брагин С.А.

Барнаул
2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В игре на игровой площадке размером 18х9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т.д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

Актуальность программы:

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу создают условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации).

Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Отличительные особенности:

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом.

В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень Программы: ознакомительный.

Данный уровень программы включает общедоступные формы обучения, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа предназначена детям в возрасте от 9 до 16 лет.

Зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению законного представителя ребенка или лица его заменяющего (опекуна), попечителя и предоставления медицинской справки от врача (педиатра) с указанием медицинской и физкультурной группы здоровья, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога, наличия или отсутствия противопоказаний к данному виду физкультурно-спортивной деятельности по виду спорта.

Группы формируются по гендерному принципу до 20 человек в группе, разница в возрасте между обучающимися в одной группе не должна быть более 3 лет.

Цель Программы

Основной целью программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

В рамках реализации этой цели программа занятий с элементами спортивной борьбы для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих задач:

Задачи программы:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

- развить физические качества – силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи - секретаря;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни.
- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на 98 занятий (3 занятия в неделю).

Возраст детей

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 9-16 лет.

Условия набора.

Максимальная наполняемость группы — **20 человек.**

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения Программы, обучающиеся *будут знать:*

- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещения соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);
- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;

- волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

В результате освоения Программы, обучающиеся будут уметь выполнять:

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

Показателями освоения обучающимися Программы являются умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своим характером, эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- проявлять чувство гордости за свою страну, достижений и Российских спортсменов;
- демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие

Теоретическая часть:

Ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по волейболу. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Инвентарь и оборудование для занятий волейболом. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Требования к спортивной одежде.

Общая физическая подготовка:

Теоретическая подготовка:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий волейболом на строение организма спортсмена, развитие физических качеств. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Классификация упражнений общей физической подготовки. Исходные положения. Подводящие и подготовительные упражнения в волейболе, необходимые для освоения двигательных действий. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть:

Общая физическая подготовка:

ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости:

Медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты:

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. Упражнения с мед. боллом.

Развитие силовых качеств:

Лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из вися, подъем из вися 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

Подвижные игры и игры с элементами волейбола:

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка:

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

Практическая часть:

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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.

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 90⁰, 180⁰;

- 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.).

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.);

Упражнения для развития силы – 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;

Упражнения для развития силы – 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 120°), 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.

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.

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.

Технико-тактическая подготовка.

Теоретическая подготовка:

Понятие о технике и тактике волейбола, значение техники и тактики в достижении победы над противником, основные средства тактики, тактические действия. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практическая подготовка:

Стойки, перемещения:

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).

Передачи мяча.

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.

Прием мяча и подачи:

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.

Поддачи:

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.

Нападающий удар и блокирование.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

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

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

Нападающий удар и блокирование.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование. одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактика в нападении. Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество занятий
1	02.10.2024	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с игрой волейбол	1
2	04.10.2024	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола	1
3	07.10.2024	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	1
4-9	09.10.2024 11.10.2024	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом	6

	14.10.2024 16.10.2024 18.10.2024 21.10.2024	вперед	
10-13	23.10.2024 25.10.2024 28.10.2024 30.10.2024	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4
14	01.11.2024	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1
15	06.11.2024	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1
16-17	08.11.2024 11.11.2024	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2
18-19	13.11.2024 15.11.2024	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2
20	18.11.2024	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1
21-22	20.11.2024 22.11.2024	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2
23-25	25.11.2024 27.11.2024 29.11.2024	Нижняя прямая	3
26-28	02.12.2024 04.12.2024 06.12.2024	Верхняя прямая	3
29	09.12.2024	Учебная игра Волейбол	1
30-31	11.12.2024 13.12.2024	Подача в прыжке	2
32	16.12.2024	Прямой нападающий удар (по ходу)	1
33-34	18.12.2024 20.12.2024	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2
35-37	23.12.2024 25.12.2024 27.12.2024	Прием мяча снизу двумя руками	3
38-39	06.01.2025 08.01.2025	Прием мяча сверху двумя руками	2
40-41	10.01.2025 13.01.2025	Прием мяча, отраженного сеткой	2
42-43	15.01.2025 17.01.2025	Совершенствование техники приема мяча.	2
44-46	20.01.2025 22.01.2025 24.01.2025	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	3
47-49	27.01.2025		3

	29.01.2025 31.01.2025	Страховка при блокировании	
50-54	03.02.2025 05.02.2025 07.02.2025 10.02.2025 12.02.2025	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	5
55-56	14.02.2025 17.02.2025	Групповые тактические действия в нападении, защите	2
57-60	19.02.2025 21.02.2025 24.02.2025 26.02.2025	Учебная игра Волейбол	4
61-63	28.02.2025 03.03.2025 05.03.2025	Командные тактические действия в нападении, защите	3
64-65	07.03.2025 10.03.2025	Двухсторонняя учебная игра	2
66-67	12.03.2025 14.03.2025	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2
68-70	17.03.2025 19.03.2025 21.03.2025	Игры развивающие физические способности	3
71-72	24.03.2025 26.03.2025	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2
73-75	28.03.2025 31.03.2025 02.04.2025	Судейство учебной игры в волейбол	3
76-89	04.04.2025 07.04.2025 09.04.2025 11.04.2025 14.04.2025 16.04.2025 19.04.2025 21.04.2025 23.04.2025 25.04.2025 28.04.2025 30.04.2025 05.05.2025 07.05.2025	Игра Волейбол.	14

90-91	12.05.2025 14.05.2025	Игра Волейбол.	2
92-93	16.05.2025 19.05.2025	Игра Волейбол.	2
94-95	21.05.2025 23.05.2025	Игра Волейбол.	2
96	26.05.2025	Игра Волейбол	1
97	28.05.2025	Игра Волейбол	1
98	30.05.2025	Открытое занятие. Игра Волейбол	1
		Итого	98

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Выявлением уровня освоения обучающимися упражнений – общей физической, специальной и технической подготовки – является диагностика (мониторинг). Диагностическим инструментарием являются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы:

- *«высокий»* уровень – обучающийся ответил на все практически вопросы (100%), демонстрирует понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывал вопросы;
- *«средний»* уровень – обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах есть небольшие точности и незначительные ошибки;
- *«низкий»* уровень – в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Общие требования проведения контрольно-тестовых упражнений

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

- определить цель тестирования;
- обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
- выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
- освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
- иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки;
- тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Контроль уровня физической подготовленности подразделяется на оценку результатов процесса общей и специальной физической подготовки.

Для контроля уровня общей и специальной физической подготовленности предусмотрено выполнение нормативов (тестов).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012;
- Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС);
- Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010;
- Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г;
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978;
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988;
- Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991;
- Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998;
- Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013;
- Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист».М.:«ФКиС», 1979;
- Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009;
- Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015;
- Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999;
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998;
- Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.;
- Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, переизд 2017;
- Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019;
- Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.

- Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005;
- Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016 г.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013
- Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г.

Интернет-ресурсы:

- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации: <https://minsport.gov.ru/> ;
- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Алтайского края: <https://minsport.alregn.ru/> ;
- Официальный интернет-сайт ФГБУ «Федеральный центр спортивной подготовки»: <https://fcpsr.ru/> ;
- Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола: <https://volley.ru/>;
- Официальный интернет-сайт федерации волейбола города Барнаула: <https://volleybarnaul.ru/> .