

Муниципальное автономное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10

Принята на заседании
педагогического совета
от 28 августа 2020г.
Протокол № 9



УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 10
от 28.08.2020г. №128/3

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 2 года обучения

Автор-составитель:
Бычкова Наталья Владимировна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3-4
1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы.....	4
2.3. Содержание общеразвивающей программы.....	4-11
2.4. Планируемые результаты.....	11-12
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1. Условия реализации программы.....	12
3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	12-13
3. Список литературы.....	14-15

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

- Приложения к Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

Данная программа носит **физкультурно-спортивную направленность**.

Забота о физическом развитии и здоровье детей занимает во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Актуальность данной программы заключается в том, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят у компьютера и телевизора. Занятия спортом формируют позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, ребенок более раскрепощается, раскрываются его скрытые возможности.

Отличительные особенности. Занятия волейболом способствуют разностороннему развитию ребенка, дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют совершенствованию его двигательной сферы, повышению выносливости и развитию физических качеств, улучшению состояния здоровья. Учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Адресность. Данная программа адресована обучающимся 8-11 классов (14-18 лет).

Режим занятий: 2 часа 30 минут в неделю. Продолжительность занятия - 75 минут.

Объем программы и срок реализации – 2 года (176 часов).

Уровневость программы: стартовый и базовый уровень.

Большие возможности для образовательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Занятия построены так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию также проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. На занятиях по судейству разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы проведения занятий**.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы аттестации: контрольные испытания, участие в соревнованиях по «Мини-волейболу», «Волейболу».

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

1. Обучающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия (снятие стрессов и раздражительности).

- научить техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- способствовать укреплению здоровья детей.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность.

2.3. Содержание общеразвивающей программы (176 часов)

Учебный (тематический) план

Первый год реализации программы (88 часов)

Цель 1 года обучения: формирование у обучающихся потребностей к занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

1. Обучающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия (снятие стрессов и раздражительности).

- научить техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- способствовать укреплению здоровья детей.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность.

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	теоретические сведения	2	2	-	
1.1.	История возникновения волейбола. Техника		1	-	

	безопасности.				
1.2.	Правила игры в мини-волейбол,		1	-	теоретический тест
2.	Специальная подготовка техническая	54	-	54	
2.1	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.2	Стойка игрока. Перемещение в стойке	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.3	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.4.	Прием мяча двумя руками снизу	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.5.	Верхняя передача мяча в парах, тройках	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.6.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	контрольные подачи в заданные зоны площадки
2.7.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.8.	Техника нижней прямой подачи	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.9.	Техника боковой подачи	1ч.15 мин.	-	1ч.15 мин.	
2.10.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.11.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.12.	Нападение через 2-ю зону. Учебная игра	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.13	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1ч.15 мин.	-	1ч.15 мин.	
2.14.	Повторный инструктаж по технике безопасности Двусторонняя игра в волейбол	1ч	15 мин.	1ч.	
2.15.	Техника приема и передача мяча. Игра «волейбол»	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.16.	Позиционное нападение. Учебная игра	3ч.45.мин.	-	3ч.45мин.	
2.17.	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1ч.15 мин.	-	1ч.15 мин.	
2.18.	Прием мяча двумя руками снизу	1ч.15 мин.	-	1ч.15 мин.	
2.19.	Контрольные испытания	1ч 30 мин	-	1ч 30 мин	Выполнение нормативов
2.20.	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1ч 15 мин	-	1ч 15 мин	
2.21.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	1ч 15 мин	-	1ч 15 мин	
2.22.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.23.	Позиционное нападение. Учебная игра	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.24.	Комбинации из передвижений и остановок игрока	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	

3.	Специальная подготовка тактическая	26	-	26	
3.1.	Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	1ч 15 мин	-	1ч 15 мин	
3.2.	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	5ч.	-	5ч.	
3.3	Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3	3ч 45 мин.	-	3ч 45 мин.	
3.4.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	3ч 45 мин.	-	3ч 45 мин.	
3.5.	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
3.6	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом	3ч 45 мин.	-	3ч 45 мин.	
3.7.	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
3.8.	Тактика защиты. Выбор места при приеме верхней подачи	1ч 15 мин	-	1ч 15 мин	
3.9	Тактика защиты. Выбор места при блокировании	1ч 15 мин	-	1ч 15 мин	
3.10.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1 час	-	1 час	
4.	Соревнования	6 часов	-	6 часов	
4.1	Соревнование в группах	бчасов		бчасов	
5.	ОФП. Итоговое занятие.	1 час	-	1 час	Контрольные испытания по ОФП

Второй год реализации программы (88 часов)

Цель 2 года обучения: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

1. Обучающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия (снятие стрессов и раздражительности).

- научить техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- способствовать укреплению здоровья детей.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность.

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	теоретические сведения	2	2	-	
1.1.	Развитие волейбола в современных условиях. Техника безопасности.		1	-	
1.2.	Правила игры в волейбол. Основы судейства		1	-	теоретический тест
2.	Специальная подготовка техническая	54	-	54	
2.1	Техника приема и передача мяча в опорном положении. Игра в волейбол	1ч.15 мин.	-	1ч.15 мин.	
2.2	Техника приема и передача мяча в прыжке. Игра в волейбол	1ч.15 мин.	-	1ч.15 мин.	
2.3	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад	1ч.15 мин.	-	1ч.15 мин.	
2.4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Сочетание способов перемещений в стойке	1ч.15 мин.	-	1ч.15 мин.	
2.5.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1ч.15 мин.	-	1ч.15 мин.	
2.6.	Верхняя передача мяча в парах через сетку в прыжке	1ч.15 мин.	-	1ч.15 мин.	
2.7.	Прием мяча двумя руками снизу	1ч.15 мин.	-	1ч.15 мин.	
2.8.	Прием мяча , отраженного сеткой	1ч.15 мин.	-	1ч.15 мин.	
2.9.	Верхняя передача мяча в парах, тройках	2ч.30 мин.	-	2ч.30 мин.	
2.10.	Верхняя прямая подача и	5часов	-	5 часов	

	нижний прием мяча				
2.11.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	3ч 45 мин.	-	3ч 45 мин.	
2.12.	Техника боковой подачи	1ч 15 мин	-	1ч.15 мин.	
2.13.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.14.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.15.	Нападение через 2-ю зону. Учебная игра	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.16.	Игра в волейбол по основным правилам	1ч 15 мин	-	1ч.15 мин.	
2.17.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением обучающихся к судейству	1ч 15 мин	-	1ч.15 мин.	привлечение обучающихся к судейству
2.18.	Повторный инструктаж по технике безопасности Двусторонняя игра в волейбол	1ч	15мин.	1ч.	
2.19.	Техника приема и передача мяча. Игра «волейбол»	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
2.20.	Позиционное нападение. Учебная игра	6ч 15 мин	-	6ч 15 мин	
2.21.	Техника выполнения одиночного блокирования	1ч 15 мин	-	1ч 15 мин	
2.22.	Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5; - из зоны 2 в зону 1. Учебная игра	1ч 15 мин	-	1ч 15 мин	
2.23.	Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 1; - из зоны 2 в зону 4; -из зоны 3 в зону 6 . Учебная игра	1ч 15 мин	-	1ч 15 мин	
2.24.	Контрольные испытания	1ч 15 мин	-	1ч15 мин.	Выполнение нормативов
2.25	Техника выполнения приема мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину	1ч 15 мин	-	1ч15 мин.	
2.26.	Нападающий удар с переводом. Учебная игра	2ч 30 мин	-	2ч 30 мин	
2.27.	Техника выполнения группового блокирования (двойной блок). Учебная игра	2ч 30 мин	-	2ч 30 мин	
3.	Специальная подготовка тактическая	26	-	26	
3.1.	Тактические действия при выполнении подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	1ч 15 мин	-	1ч 15 мин	
3.2.	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны	5 часов	-	5 часов	

	4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)				
3.3	Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3	3ч 45 мин.	-	3ч 45 мин.	
3.4.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	1ч 15 мин	-	1ч 15 мин	
3.5.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения передачи для нападающего удара;	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин	
3.6	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
3.7.	Командные действия. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом	1ч 15 мин.	-	1ч 15 мин	
3.8.	Командные действия. Прием нападающего удара и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин..	
3.9	Тактика защиты. Выбор места при приеме подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	2ч 30 мин.	-	2ч 30 мин.	
3.10.	Тактика защиты. Выбор места при приеме верхней подачи	1ч 15 мин	-	1ч 15 мин	
3.11.	Тактика защиты. Выбор места при блокировании	1ч 15 мин	-	1ч 15 мин	
3.12.	Двухсторонняя игра в волейбол	1 час	-	1 час	
4.	Соревнования	6 часов	-	6 часов	
4.1	Соревнование в группах	бчасов		бчасов	привлечение обучающихся к судейству
5.	ОФП. Итоговое занятие.	1 час	-	1 час	Контрольные испытания по ОФП

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения и усвоения программы учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Тематика занятий.

Теория (4 часа). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол, волейбол.

Техническая подготовка (108 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (52 часа)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общездоровьесберегающая подготовка (на каждом занятии).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со

скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (12 часов)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

2.4. Планируемые результаты:

1-ый год обучения

Метапредметные – знание правил личной гигиены, профилактики травматизма.

Личностные - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения. Снижение количества правонарушений среди подростков.

Предметные - знать историю возникновения игры волейбол, правила игры волейбол. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

2-ой год обучения

Метапредметные – профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Личностные - укрепление психического и физического здоровья учащихся; применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; снижение количества правонарушений среди подростков.

Предметные - создание конкурентоспособных команд по волейболу; технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

3. Комплекс организационно - методических условий

3.1. Условия реализации программы:

- материально-техническое обеспечение:

для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24х12м.

Оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2 шт.
2. гимнастическая стенка- 1 шт.
3. гимнастические скамейки- бшт.
4. гимнастические маты - 6 шт.
5. скакалки - 20 шт.
6. мячи набивные – 10 шт.
7. мячи волейбольные – 12 шт.

- информационное обеспечение:

1. мультимедийные презентации на тему «Волейбол».
2. учебные видеоролики по технике выполнения приемов игры в волейбол, индивидуальным, групповым и командным действиям в защите и нападении
3. картотека судейских жестов в волейболе

- кадровое обеспечение:

данную программу разработала и реализует Бычкова Наталия Владимировна, учитель физической культуры высшей категории

3.2. Формы контроля и оценочные материалы**Оценочные материалы**

Критерии	Показатели
Контрольные испытания	Выполнение нормативов

Контрольные испытания**Общефизическая подготовка.**

Бег 30 м 6х5м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи. Подачи в заданные зоны площадки

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

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.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки
в волейболе в группе дополнительного обучения**

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12

3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н – низкий показатель; **С** – средний показатель; **В** – высокий показатель;

4. Список литературы для педагога

1. Баршай В.М. «Активные игры для детей», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2011г.
2. Белич А. Волейбол: Методика. / А. Белич Спорт в школе. - 2007. - № 13, - С. 3-48.
3. Богданов Г.П. «Школьникам – здоровый образ жизни», Москва, «ФиС», 1989г.
4. Белич А. Подача и прием мяча в волейболе. / А. Белич. // Спорт в школе. - 2008. - № 8, - С. 33-36.
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.
6. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
7. Железняк Ю.Д. «Волейбол». Методическое пособие по обучению игре. Москва, Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2005г.
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры./ Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов- М.: Физкультура и спорт, 2006. - 239 с
9. Железняк Ю.Д. Интегральная подготовка в тренировке волейболистов. / Ю.Д. Железняк. // Физическая культура в школе. - 2005, №12. - с. 45-49.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк. - М.: "ФиС", 2008. - 224 с.
11. Зацiorsкий В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 178 с.
12. Ивойлов, А.В. Волейбол: методика тренировки / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 162 с.
13. Клещев Ю.Н. Волейбол. / Ю.Н. Клещев. - (Серия «Школа тренера») – М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 400 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-

прикладных форм физической культуры): Учеб.пособие для ин-тов физ. культуры./ Л.П.Матвеев - М.: Физкультура и спорт,2004. - 543 с.

15. Носко Н.А.Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп./ Н.А.Носко. - К., 2006. - 22 с.

16. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение. – М.: Спорт, 2015. – 88с.

Список литературы для обучающихся

1. Ахмеров Э.К.Волейбол для начинающих./ Э.К.Ахмеров. - Минск: Польша, 2005. - 78 с.

2. Баршай В.М. «Активные игры для детей», Ростов-на-Дону, «Феникс»,2011г.

3. М. А. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова, В. А. Соколкина, Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова, Н. С. Алёшина, З. В. Гребенщикова, А. Н. Крайнов. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я. Виленского. Рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2015.

4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.

5. Железняк Ю.Д.Юный волейболист. / Ю.Д.Железняк - М.: Физкультура и спорт,2007. - 192 с.

6. В.И.Лях, Физическая культура 8 – 9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. - 7-е изд., М.: «Просвещение» 2019.

7. ФергюсонБонни Джил, Виера Барбара, «Волейбол. Шаги к успеху» Москва, «АСТ Астрель», 2004г.

8. Фурманов Г.А. «Играй в мини-волейбол», Москва, «Советский спорт»,1989г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908361

Владелец Богаченкова Татьяна Валерьевна

Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025