

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ПЕТРОВИЧА БУВИНА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического/методического совета
от «28» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СО№3
Лисиенко Г.В.
29 августа 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ		Оператор ЗАО ООО "Компания "Телеор"	
ПОДПИСАН	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ПЕТРОВИЧА БУВИНА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН, Лисиенко Г.В.на Валерьевна, Директор	02.09.25 11:57 (MSK)	Сертификат: 6962E3F720DE802748523F43003049C
ОЗНАКОМЛЕН	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ПЕТРОВИЧА БУВИНА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН, Лисиенко Г.В.на Валерьевна, Директор	02.09.25 11:58 (MSK)	Сертификат: 6962E3F720DE802748523F43003049C

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год – 102ч.

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Состав группы: 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной

основе ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Луценко Ирина Александровна
педагог дополнительного образования

Г. Темрюк 2025 г.

Содержание

Введение		3
1.	Нормативно-правовая документация программы	3
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты»		
1.1.	Пояснительная записка	5
1.1.1.	Направленность	5
1.1.2.	Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы	5
1.1.3.	Отличительные особенности программы	6
1.1.4.	Адресат программы	6
1.1.5.	Уровень программы, объем и сроки реализации	8
1.1.6.	Формы обучения	8
1.1.7.	Режим занятий	8
1.1.8.	Особенности организации учебного процесса	9
1.2.	Цель и задачи программы	9
1.2.1.	Цель программы	9
1.2.2.	Задачи программы	9
1.3.	Содержание программы	11
1.3.1.	Учебный план	11
1.3.2.	Содержание учебного плана	12
1.3.3.	Планируемые результаты	23
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».		
2.1.	Календарный учебный график программы	24
2.2.	Раздел программы «Воспитание»	35
2.3.	Условия реализации программы	41
2.4.	Формы аттестации	42
2.5.	Оценочные материалы	43
2.6.	Методические материалы	47
2.7.	Список литературы	51
Приложения		52

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по волейболу (далее Программа) составлена в соответствии с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом, утвержденным приказом Минспорта России № 1006 от 16 ноября 2022года.

1. Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями).
4. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
6. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 16 сентября 2020 г. № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»» (действует до 1 сентября 2028 г).
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПин 1.2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18 декабря 2015 № 09-3242.
14. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.
15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Минобрнауки от 24.06.2020 № 47.01-13-6067/20).
16. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 16 и иные локальные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса.

Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа), Программа направлена на углубленное изучение спортивной игры волейбол. Волейбол, как и другие спортивные игры, способствует гармоническому развитию личности, что является главной целью физического воспитания.

Слагаемыми данной деятельности является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области спорта, мотивы и умения осуществлять спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Программой по волейболу предусматривается приобретение детьми теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

1.1.1. Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, получение обучающимися начальных знаний о виде спорта волейбол, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в регулярных тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, - это вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои

действия с действиями партнеров.

Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации.

Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Программа имеет стартовый уровень.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.1.3. Отличительные особенности программы.

Образовательная программа предназначена для педагогов дополнительного образования СШК физкультурно- спортивной направленности. Образовательная программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию новых технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах обучения (индивидуальные и групповые занятия, соревнования, учебно-тренировочные сборы, экскурсии, походы и т.д.);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);
- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);
- в формах подведения итогов (соревнования различного ранга).

1.1.4 Адресат программы:

В реализации программы принимают участие дети в возрасте от 10-17 лет. Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению

отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Запись на Программу осуществляется через систему заявок на сайте АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

Программа предполагает индивидуальный подход к каждому обучающемуся на основе их возрастных способностей.

Психолого-педагогические особенности адресата программы для обучающихся в возрасте от 10 до 17 лет:

В этом возрасте подростки активно развиваются как в физическом, так и в психологическом плане. Они становятся более самостоятельными, у них формируется собственное мнение и интересы.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом – один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов – в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей.

Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;

- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа базового уровня рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество часов –102 часа (по 3 часа 3 раза в неделю). Срок реализации программы 1 год.

1.1.6. Форма обучения.

Форма обучения очная. Основными формами учебного процесса являются групповые, участие в школьных соревнованиях и мероприятиях. Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

-методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

-способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

-формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы: Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми.

Предусмотрены: учебно-тренировочные занятия (тренинги), учебные игры, беседы, мастер-классы, соревнования, контрольные занятия, зачеты.

1.1.7. Режим занятий.

Обучение проводится в группах, продолжительность каждого занятия представлена в таблице. После каждого занятия 10-минутный перерыв; по количеству часов в неделю и по наполняемости групп программа соответствует требованиям СанПиНа).

Режим занятий:

таблица №1

Год обучения	Продолжительность занятия (часов)	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель в году	Всего часов в год
1	1,5ч.	по 1,5 академических часа 2 раза в неделю	3	34	102

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки.

Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов.

Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков.

Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы.

Основной формой занятия является спортивная тренировка.

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

- индивидуальный подход: каждый ребенок имеет свои особенности, поэтому Программа предусматривает индивидуальный подход к обучению. Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и ребенком. Подбор индивидуальных заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки;

- постепенное усложнение: Программа построена таким образом, чтобы обучающиеся могли постепенно осваивать новые навыки и умения спортивной игры волейбол;

- Программа предполагает участие обучающихся в спортивных соревнованиях за честь класса, школы, что способствует развитию их физических способностей;

- сотрудничество с родителями: Программа предусматривает активное участие родителей в образовательном процессе, что помогает создать атмосферу поддержки и взаимопомощи;

- системности: полученные знания, умения и навыки, обучающиеся системно применяют на практике.

Это позволяет использовать знания и умения в единстве, целостности, реализуя собственный замысел, что способствует самовыражению обучающегося;

Образовательный запрос выражается в потребности сохранения, укрепления здоровья, эмоционального комфорта, формирования коммуникативных навыков и лидерских компетенций обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы.

1.2.1 Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

1.2.2. Задачи программы:

Образовательные:

- Приобщать детей к систематическим занятиям спортом.
- Формировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию детей;
- Обучать основам техники игры в волейбол, тактическим действиям в игре.

Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат

Воспитательные:

- Создавать условия для здорового образа жизни.
- Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Ожидаемый результат:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план тренировочных занятий по волейболу таблица 2

№ п/п	Разделы тема.	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	Предварительный
2.	Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом Правила игры в волейбол Основы техники и тактики Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Спортивные соревнования Нагрузка и отдых Требования к инвентарю, оборудованию.	1	-	1	Опрос, собеседование, тест-задания
3.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения Строевые упражнения Беговые перемещения Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		18	18	Текущий, коррекционный, Наблюдение Тестирование
4.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подач.	-	10	10	Текущий, коррекционный, наблюдение

	Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств необходимых при блокировании Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приема и передач мяча				
5.	Техническая подготовка. <i>Техника нападения:</i> Перемещения Передачи мяча Подачи мяча. Нападающие удары <i>Техника защиты:</i> Перемещения Прием мяча сверху и снизу Двумя руками Блокирование	1 1	31 15	32 16	Текущий, коррекционный, наблюдение
6.	Тактическая подготовка. <i>Тактика защиты</i> Индивидуальная Групповая Командная <i>Тактика нападения</i> Индивидуальная Групповая Командная	2 1	16 8	18 9	Текущий, коррекционный, наблюдение
7.	Игровая подготовка		15	15	Текущий, коррекционный
8.	Инструкторская и судейская практика.		4	4	Текущий, коррекционный
9.	Контрольные испытания.	1	2	3	Констатирующий
	Всего по программе	6	96	102	

1.3.2. Содержание учебного плана.

Тема1.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление обучающихся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема2.Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Правила игры в волейбол. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Команды для управления группой.

Понятия острое и команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал.

Вид стоя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по две. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная часть команд. Основная стойка.

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми

амортизаторами.

Упражнения на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног пригибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы перевороты, наклоны у гимнастической стенки и т.д.)

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.

Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях.

Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат со сторон, согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях, перекаты вперед прогнувшись.

Перекаты назад в группировке, и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на руках с помощью и стопой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед на упоре присев и из основной стойки.

Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики), кувырок назад на упоре присев и на основной стойке.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несколько комбинаций.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату,

шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным

(баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет -прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа -передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа(при касании пола руки согнуть).Передвижение на руках в упоре лежа, ног за голеностопные суставы удерживает партнер (с14 лет для мальчиков).Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица(движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера) Броски набивного

мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу

- поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой силой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180° . То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет

остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Тема 5. Техническая подготовка.

Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча:

- сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки;
- из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи;
- с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой);
- в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону;
- с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке

3. Подачи:

- верхняя прямая в дальние и ближние зоны;
- боковая подача, подряд 20 попыток;
- в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач;
- чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.);
- чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением;
- имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной;
- нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону;
- удар слабой рукой;
- удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач;
- нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5;

нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения;

•из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

1.Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3.Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4- 2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

Тема 6. Тактическая подготовка.

1.Индивидуальные действия:

выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны;

выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны;

имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке;

имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед;

имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

нападающий удар через «слабого» блокирующего;

имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2.Групповые действия:

взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке;

стоя на площадке - с отвлекающими действиями;

игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями);

игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах);

игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче);

игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;

игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия:

система игры через игрока передней линии -прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями);

первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;

в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар;

первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4;

из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны);

в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тема 7. Игровая подготовка.

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игры—«Эстафеты у стены» (передачи мяча в стену сверху, снизу), «Мяч капитану, водящему», «Передал — садись!»,

«Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах).

2. Подготовительные игры в них должна быть отражена специфика волейбола 3. Учебные двусторонние игры с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с установками на игру и последующим ее анализом. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе; после розыгрыша очка игроки делают переход — как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней. Условия приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения — игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры.

Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры. Игра уменьшенными составами (4Х4, 3Х3, 2Х2, 4Х3 и т. п.)

Контрольные игры.

Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Как правило, для контрольных игр подбирают «чужую» команду. Контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя), прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения. Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, задания по тактике должны быть широко представлены. Задания строятся на основе программного материала для данного года обучения: это тактическое действие в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные

Тема 8. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Тема 9. Контрольные испытания.

Контрольные испытания проводятся в начале учебного года (входящая аттестация), в середине учебного года (текущая) и в конце учебного года (промежуточная).

Контрольные испытания проводятся в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков волейбола, а также теоретических знаний.

13.3. Планируемые результаты

Личностные результаты

- сформированы нравственные и морально-волевые качества обучающихся;
- сформировано чувство коллективизма, уважительного отношения к сопернику;
- содействие правильному физическому развитию, пропаганда здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

- сформированы основные двигательные качества (выносливости, быстроты реакции, ловкости, мышечной силы, гибкости);
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по волейболу;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Предметные результаты

- овладение разнообразными приемами игры в волейбол;
- сформированы практические навыки игры и умение сочетать индивидуальные и групповые тренировки;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, повышение спортивного мастерства обучающихся.

**Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации».**

2.1. Календарный учебный график.

таблица №3

№п/п	Дата/время проведения занятий		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт					
1			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
2			Правила игры и соревнований. Техника передач	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
3			Техника верхних передач. Игра	1	Индивидуальная	Спортивный зал	Текущий контроль
4			Техника нижних передач. Игра	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
5			Групповые упражнения. Игра	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
6			Упражнения в движении. Учебная игра	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
7			Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
8			Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
9			Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
10			Групповые упражнения. Учебная игра.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
11			Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	Индивидуальная	Спортивный зал	Текущий контроль
12			Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
13			Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1		Спортивный зал	Текущий контроль

14			Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	Индивидуальная	Спортивный зал	Текущий контроль
15			Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	1			
16			Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1			
17			Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар	1			
18			Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра	1			
19			Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	1	Индивидуальная		
20			Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	Индивидуальная		
21			Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
22			Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
23			Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
24			Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
25			Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
26			Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль

			линии. Учебная игра.				
27			Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
28			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
29			Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
30			Передача мяча снизу после перемещения Зонное блокирование. Учебная игра.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
31			Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра	1	Индивидуальная	Спортивный зал	Текущий контроль
32			Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Индивидуальная	Спортивный зал	Текущий контроль
33			Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
34			Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
35			Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
36			Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль

37			ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
38			Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
39			Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линий	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
40			ОФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
41			Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
42			Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
43			Совершенствование атакующего удара. Подводящие упражнения для атакующего удара.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
44			Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
45			Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
46			Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль

47			Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование физической и технической подготовленности.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
48			Совершенствование командных действий в защите.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
49			Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
50			Совершенствование командных действий в нападении. Упражнения для нападающего удара.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
51			Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Подводящие упражнения для атакующего удара.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
52			Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
53			Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
54			Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – Пасовка волейболиста.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
55			Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап. удара и подачи.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
56			Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
57			Нападающий удар теннисным мячом. Нападающий удар с разных зон площадки.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль

58			Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
59			Обучение технике передачи в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
60			Развитие координации. Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180*и90*.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
61			Прием мяча с собственного набрасывания. То же в парах с набрасывания партнером.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
62			Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность. Проверка ОФП и технической подготовки.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
63			Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок в длину с места. Проверка ОФП и технической подготовки.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
64			Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
65			ОФП и СФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль

			игры в волейбол.				
66			Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
67			Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости. Передачи мяча с поворотами, за спину.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
68			Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
69			Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
70			Взаимодействия игроков передней и задней линии. Подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
71			Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Совершенствование нападающего удара – нападающий удар с различных зон.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
72			Закрепление техники блокирования– блокирование в парах, блокирование нападающего удара.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
73			Верхняя передача мяча в прыжке. Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением. Подвижная игра «Точно	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль

			водящему», «Снайпер».				
74			Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
75			ОФП Развитие скоростно-силовой выносливости. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены(расстояние 1-2м)	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
76			Прием снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
77			СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
78			ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
79			СФП Бег с остановками, изменением направления.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
80			ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
81			СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль

82			СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
83			СФП Челночный бег с изменением направления. Из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
84			СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
85			ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
86			Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
87			Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
88			ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
89			Бег, развитие выносливости.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
90			СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
91			ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль

92			ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
93			Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
94			ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
95			Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
96			СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
97			Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
98			ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
99			Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2)	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
100			СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
101			ОФП Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль

102			Прямой нападающий удар. Поддачи мяча в стену– Расстояние 6-9м, через сетку.	1	групповая	Спортивный зал	Текущий контроль
Итого:				102			

2.2. Раздел программы «Воспитание»

2.2.1. Аннотация к разделу

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование обучающихся гражданской ответственности, уважения к памят и защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно- эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

Формы воспитательной деятельности по Программе включают в себя:

- беседы на занятиях;
- тематические занятия;
- проектную деятельность;
- участие в акциях;
- экскурсии;
- участие в соревнованиях, мероприятиях в рамках зонального, межрегионального, международного сотрудничества и мн. др.

Методы воспитания - это способы взаимодействия педагога и обучающихся, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотиваций ребёнка, его сознания и приёмов поведения. В данной Программе предусмотрены следующие методы:

- методы формирования сознания (методы убеждения): объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

2.2.2. Цель и задачи воспитательной работы

Цель: овладение представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения, приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Задачи:

- ознакомить с символикой Российской Федерации, воспитать у детей чувства патриотизма, уважения к своей Родине;
- воспитать любви к родному краю, народным традициям, культуре своего народа, православной истории;
- ознакомить детей с семейными ценностями, воспитывать любовь и уважение к родителям, старшим, воспитание заботливости, чувства сопереживания;
- укрепить здоровье, приобщить к здоровому образу жизни, развитие двигательной и гигиенической культуры детей, формирование экологической культуры;
- развить гуманистическое отношение детей к миру, воспитать культуру общения, эмоциональной отзывчивости и доброжелательности к людям;
- приобщить детей к спорту и развивать спортивный интерес.

Задачи воспитания:

Направления воспитания	Задачи воспитания	Тематические блоки
Учебные занятия по Программе	Использовать в воспитании обучающихся возможности учебного занятия по Программе как источника поддержки и развития интереса к познанию и самосовершенствованию;	«Воспитание на учебном занятии»

	содействовать к успеху каждого ребенка.	
Организация воспитательной деятельности в физкультурно-спортивном объединении «волейбол»	Способствовать формированию и раскрытию потенциала личности каждого ребенка	«Воспитание в детском объединении»
Воспитательные мероприятия в физкультурно-спортивном объединении «волейбол»	Выявление и развитие физкультурно-спортивных способностей	«Ключевые культурнообразовательные события»
Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков	«Взаимодействие с родителями»
Индивидуализация образовательного процесса	Реализовать потенциал наставничества в воспитании детей как основу поддержки и развития мотивации к саморазвитию и самореализации	«Наставничество и тьюторство»

2.2.3. Виды формы и содержание деятельности

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат
Блок 1 «Воспитание на учебном занятии»				

1.1.	День открытых дверей	Сентябрь	Рекламное мероприятие, предполагающее свободный доступ родителей (законных представителей), обучающихся в учебные кабинеты МБОУ СОШ №16 для участия в открытых мастер-классах	Фото- и видеоматериалы
1.2.	День героев Отечества	Декабрь	Проведение турниров организованных в рамках Дня героев Отечества	Фото- и видеоматериалы
1.3.	«Волейбол»	Январь	Новогодние соревнования	Фото- и видеоматериалы
1.4	«Первый в космосе»	Апрель	Занятие-игра	Фото- и видеоматериалы
Блок 2. «Воспитание в объединении»				
2.1	«Мы идем в поход»	Сентябрь	Игры на знакомство и сплочение коллектива	Фото- и видеоматериалы
2.2	«Новогодняя сказка»	Декабрь	Театрализованный новогодний тематический интерактивный спектакль	Фото- и видеоматериалы
2.3	«Блокадный Ленинград. Будем помнить»	Январь	Урок-мужества	Фото- и видеоматериалы
2.4	«Судьбы, опаленные Афганистаном»	Февраль	Исторический час	Фото- и видеоматериалы
2.5	Дети – герои великой Отечественной войны»	Май	Исторический час	Фото- и видеоматериалы

Блок 3 . Ключевые культурно-образовательные события

3.1	День отца	Октябрь	Участие во Всероссийской акции «Движение Первых» «Папа в Топе» (акция)	Фото- и видеоматериалы
3.2	«История моей семьи»	Октябрь	Участие во Всероссийской акции «Движение Первых» «История моей семьи»	Фото- и видеоматериалы
3.3	«Белый цветок»	Ноябрь	Участие во Всероссийской акции (акция)	Фото- и видеоматериалы
3.4	«Письмо солдату»	Ноябрь	Участие в патриотической акции	Фото- и видеоматериалы
3.5	«Подарок для ёлочки»	Декабрь	Участие в городской акции	Фото- и видеоматериалы
3.6	«Окна Победы»	Май	Участие во Всероссийской акции, посвященной Дню Победы	Фото- и видеоматериалы
Блок 4. «Взаимодействие с родителями»				
4.1	Консультации для родителей	В течении года	Индивидуальные беседы	Фото- и видеоматериалы
4.2	Тема: «Как мотивировать подростков к обучению».	Сентябрь	Родительское собрание	Фото- и видеоматериалы
4.3	Тема: Как помочь ребёнку стать внимательным.	Апрель	Родительское собрание	Фото- и видеоматериалы
4.4	«Обеспечение безопасности детей»	Ноябрь-январь	Разработка памятки	Фото- и видеоматериалы
Блок 5. «Наставничество и тьюторство»				
5.1	Наставничество в объединении	Сентябрь - май	Мастер-класс для детей с ОВЗ. Беседы.	Фото- и видеоматериалы

			Коллективные проекты.	
5.2			Разработка индивидуальных образовательных маршрутов	Фото- и видеоматериалы
Блок 6. «Профессиональное самоопределение»				
6.1	Тест Климова		Профориентационный тест	Фото- и видеоматериалы
6.2	«ПрофГид»		Профориентационный тест	Фото- и видеоматериалы
6.3	«Спортивные профессии»		Викторина	Фото- и видеоматериалы

2.2.4. Оценка результативности реализации раздела «Воспитание»

Результаты воспитания, социализации саморазвития обучающихся	Форма проведения	название	сроки проведения
и	Входная диагностика	Психолог педагогическая диагностика для изучения детского коллектива.	Сентябрь
	Анкетирование	Анкета по изучению потребностей и интересов обучающихся	Ноябрь
	Мониторинг	Мониторинг уровня удовлетворённости образовательным процессом в объединении	Апрель
	Игровые методики	«Выявление лидера в детском коллективе»	Декабрь
	Тестирование	«Карта интересов» (профориентация обучающихся)	Март

2.3. Условия реализации программы.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол

Материально – техническое обеспечение программы

спортивный зал 9х18

спортивный инвентарь и оборудование:

Сетка волейбольная - 1 шт.

Стойки волейбольные - 2шт.

Гимнастическая стенка - 4 шт.

Гимнастические скамейки - 4 шт.

Гимнастические маты - 4 шт.

Скакалки - 20 шт.

Мячи набивные -10 шт.

Гантели различной массы - 20 шт.

Мячи волейбольные - 20 шт

Свисток - 2 шт.

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

- <https://rnc23.ru>Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края

- <https://p23.навигатор.дети>/Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

- <http://dopedu.ru>/Информационно-методический портал системы дополнительного образования.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющей по профилю деятельности профессиональное высшее образование или средние профессиональное образование, имеющий соответствующую классификацию и профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы.

2.4. Формы аттестации.

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга,

проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый контроль).

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: игры, соревнования, сдача нормативов

Промежуточная аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: собеседования

Содержание теоретической части промежуточной аттестации (приложение № 1)

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации.

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: игры, соревнования, сдача нормативов

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: собеседования

Содержание теоретической части итоговой аттестации (приложение № 2)

При использовании дистанционных технологий сопровождение реализации дополнительной общеразвивающей программы может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов; итоговых работ;
- сопровождение off-line (проверка тестов, текущего контроля,

промежуточной и итоговой аттестации).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

видеозапись, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований,

фото, отзыв детей и родителей, грамоты, дипломы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
фото, -видео материалы, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, участие в соревнованиях.

2.5. Оценочные материалы

Для проведения аттестации разработаны контрольно-измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

- Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.
- Диагностика уровня физической подготовленности.
- Диагностика уровня воспитанности.
- Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся.
- Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

Данная диагностика проводится в форме тестирования. Учащиеся получают бланки, на которых написаны вопросы по теории физической культуры и спорта. Тестирование предполагает пятнадцать вопросов. За каждый правильный ответ, учащийся получает один балл (См. приложение №1).

- Диагностика физической подготовленности

Для определения уровня общей физической подготовленности юных пловцов используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости). (см. приложение №2,3).

- Диагностика уровня воспитанности спортсмена

Диагностика уровня развития воспитанности спортсмена проводится по следующим критериям:

- 1) внешний вид;
- 2) манера общения, речь;
- 3) отношения с тренером-преподавателем;
- 4) отношения с другими спортсменами;
- 5) дисциплинированность (в плане выполнения заданий);
- 6) отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, труду других;

- 7) особенности поведения;
 8) отношение к своим поступкам;
 9) отношение к педагогическим воздействиям.

По диагностической программе каждый обучающийся оценивается по 3- балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется - 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется - 1 балл).

Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень.

(Оценка уровня воспитанности учащихся, см. приложение №4)

Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить Допустимые по возрасту Нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень –терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень –набольшую часть занятия	5-7 баллов
		в) низкий уровень –менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно Побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень –волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень –чаще самим ребенком, но иногда с помощью тренера-преподавателя	5-7 баллов
		в) низкий уровень –волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее 5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень –ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически контролирует себя сам	5-7 баллов

		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
2. Ориентационные качества			
1. Самооценка	Способность Оценивать себя адекватно реальным	а) высокий уровень – нормальная	8-10 баллов
		б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов
	достижениям	в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее 5 баллов
3. Поведенческие качества			
1. Конфликтность (отношение Ребенка к	Способность занять определенную позицию в	а) высокий уровень – пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	конфликтной ситуации	б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов
		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника общим делам объединения)	Умение воспринимать общедела как свои собственные	а) высокий уровень – инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень – участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов
Ключ:			
70-56	высокий	уровень	
55-35	средний	уровень	

34-0	низкий	уровень
------	--------	---------

2.6. Методические материалы.

Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по волейболу широко используются следующие методы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, иллюстрация, демонстрация).

Объяснительно-иллюстративные методы обучения подразумевают демонстрацию разучиваемых упражнений педагогом или спортсменами, использование наглядных пособий. На занятиях учащиеся получают в основном три вида информации: зрительную, звуковую, тактильную. Наиболее ценны применение технических средств обучения при проведении занятий, например: использование видеокамеры с дальнейшим показом учащемуся его выполнения техники упражнения. Невозможно проведение занятия без объяснения какого-либо упражнения педагога, без словесного замечания по устранению ошибок в технике выполнения упражнений.

Практические (упражнения, самостоятельная работа).

В волейболе используются повторные упражнения, сериями, мячами, такими как: волейбольные, набивные, баскетбольные и т.п.

Освоение упражнения учащимися происходит путем расчленения упражнения. Упражнение разделяют на составные части или фазы. Учащиеся овладевают каждой из них в отдельности, и только затем – всем упражнением в целом. Данный способ применяется не только в процессе обучения, но и в тренировке, когда нужно исправить или улучшить детали упражнения. Возможно освоение целостного упражнения. Этот способ может применяться при обучении несложным упражнениям и упражнениям аналогичным ранее изученным. Также используется при обучении учащихся, обладающих хорошей координацией движений. Наиболее эффективно объединять расчленение упражнения и овладение целостным упражнением.

Побуждающе-репродуктивные (объяснение, инструктаж, алгоритмизация).

Возможно применение программированного обучения, т.е. обучения учащихся по оптимальной программе тренировок. Применение месячных, недельных и поурочных планов тренировок.

Педагогические игры, тестирования (игровые приемы, ситуации).

Игры проводятся для повышения эмоциональной составляющей занятий, осуществления отдыха, физического развития учащихся.

Методы стимулирования мотивации деятельности (соревнование, поощрение, порицание, создание «ситуации успеха», эмоциональное воздействие). Применяется в процессе соревнований, зачетов, повседневных наблюдений.

Дидактические принципы, которые являются педагогической основой обучения и тренировки, выражают педагогические закономерности процесса и, в силу этого, являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и постепенного повышения требований.

Принцип сознательности и активности

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами учащиеся. Понимание

существа заданий и активное, творческое к ним отношение ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий. Для реализации этого принципа чрезвычайно важно доходчивое объяснение изучаемого материала, умение заинтересовать занимающихся предметом.

Принцип наглядности.

Наглядность обучения и воспитания предполагает широкое использование не только зрительных, но и звуковых, и тактильных ощущений, восприятий, образов. В процессе обучения соревновательным упражнениям в волейболе, наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит, в основном, практический характер и имеет одной из своих специальных задач – всестороннее развитие органов чувств. Демонстрация изучаемых упражнений с кратким объяснением, показом. Также видеофильмы с показом соревнований различного уровня.

Принцип доступности и индивидуализации.

Этот принцип отражает необходимость строить обучение и воспитание

в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста и пола, уровень предварительной, физической подготовленности, мастерство спортсмена. Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы он был по силам занимающимся. Стоит тренеру повысить меру физических нагрузок, как возникает угроза для их здоровья. Кроме того, техника может быть усвоена с ошибками, которые трудно впоследствии исправить. Доступность физических упражнений непосредственно зависит с одной стороны, от возможностей занимающихся, а с другой – от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей (координационной сложности, интенсивности и длительности усилий и т.д.). Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности.

Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых реализуется индивидуальный подход к занимающимся, и создаются условия для наибольшего развития их способностей. Индивидуальные особенности каждого не исключают наличия общих свойств, присущих всем волейболистам. Поэтому индивидуальный подход совместим с общими требованиями к педагогическому процессу, и его можно обеспечить в ходе групповых занятий.

Принцип систематичности и последовательности.

Суть этого принципа – в регулярности, последовательности и взаимосвязанности занятий и системе чередования нагрузок с отдыхом. Очевидно, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Достаточно небольшого перерыва, чтобы началось угасание возникших условно-рефлекторных связей, снижение достигнутого уровня функциональных возможностей и даже регресс некоторых морфологических показателей.

Для соблюдения этого принципа необходимо следовать определенным правилам:

- от простого к сложному;
- от легкого к трудному;

- от известного к неизвестному;
- от главного к второстепенному.

Обучать упражнениям надо в такой последовательности, которая обеспечила бы быстрое формирование нужных навыков.

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых упражнений, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных ними нагрузок. Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как быстрота, координация и выносливость.

Если соблюдаются все необходимые условия, в том числе, если нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление, то, чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки; чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления».

Ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

Алгоритм учебного занятия

Основные этапы занятия:

I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).

II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)

Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего это тренировка, контрольная игра, соревнование, игра, сдача нормативов.

Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности обучающихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома.

При использовании дистанционных технологий обучения: видеоконференция; консультация; практическое занятие; on-line мероприятие (соревнование; мастер-класс); виртуальная экскурсия; самостоятельная работа (тренировка); зачет; контрольное испытание.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, инструкционные, карты, задания, упражнения, таблицы, схемы расстановки игроков в игре.

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал может предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы: размещение методических и дидактических материалов на ресурсах в информационно-коммуникационной сети «Интернет»; в печатном виде (учебники,

рабочие тетради, методические пособия и т.д.); в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах *pdf, *doc, *docx и проч.); в наглядном виде, посредством макетов.

2.7. Список литературы.

Литература для педагогов

1. Волейбол/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
4. Марков К.К. Тренер- педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
5. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
7. Спортивные игры/под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
8. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол. Тренировка, техника, тактика: учеб.пособие / В. В. Костюков. - М.: Совет.спорт, 2005
9. Волейбол: игра связующего. М.: Физкультура и спорт, 1984
10. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
11. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
12. Волейбол в школе: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1989.- 128 с.

Литература для учащихся:

1. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М.: Просвещение, 2009.
2. Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2008.
3. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе [Текст] / И.М. Коротков. Издательство: Москва: Знание, 1987 - с.96
2. Железняк Ю.Д.
4. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. — М.: Физкультура и спорт, 1979
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] / Ю.Д. Железняк, Мерзляков В.В.
6. Историко-теоретические аспекты техники приема и передач мяча в волейболе: монография / В.В. Мерзляков. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2011. – 83 с.

Литература для родителей :

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
2. Спортивные игры/под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
3. Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк – М.: Книга по Требованию, 2013. – 150 с.
4. Волейбол без компромиссов. Часть первая. Воронеж: 2001. - 38 с.

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

1. Что такое физическая культура?

А) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений

Б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития

В) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов

Г) учебный, тренер-преподавательский процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
Б) закалывающих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно –сосудистой систем
Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

3. Что является основными средствами физического воспитания? А) учебные занятия

Б) физические упражнения
В) средства обучения
Г) средства закалывания

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время... А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной

скоростью
Г) занятий легкой атлетикой

5. Назовите основные физические качества

А) координация, выносливость, гибкость, сила,

быстрота
Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
Г) общая выносливость, силовая выносливость,

гибкость, быстрота,

ловкость

6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...

А) физическое развитие

Б) физическое
воспитание В)
физическая
культура

Г) комплекс физических упражнений

7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе

Состязаний или напряженной тренировки является одной

из задач: А) тактической подготовки

Б) технической подготовки

В) психологической подготовки

8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:

А) правила личной

гигиены Б)

психотерапия

В) соблюдение рационального распорядка дня

Г) оптимальные санитарно-гигиенические

условия Д) занятия физическими

упражнениями

9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:

А) воспитате

льной

Б) оздоровит

ельной

В) образоват

ельной

10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

А) гипоксии

Б) гипод

инамии

В) гипок

инезии

11. Волейбол это...

А) олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков

Б) это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и

среди женщин

В) командная игра с мячом. Соревнование проводится в закрытом помещении или на открытой площадке (размер - 40x20 м, ворота 3x2 метра) между двумя командами 7 на 7 или 11 на 11 игроков. Для игры используют круглый надувной мяч, размер которого составляет 58-60 см в окружности для мужчин и 54-56 см для женщин. Вес мяча - от 425 до 475 г (для мужских сборных) или от 325 до 375 г (для женских команд).

Г) не олимпийский вид спорта, командная игра, целью которой является забить мяч в ворота.

12. Назовите официальную дату рождения волейбола в России:

А) 12 мая 1995 год

Б) 22 сентября 1953 год

В) 28 июля 1923 год

Г) 15 августа 1987 год

13. Что не может делать игрок либеро?

А) участвовать в блоке, подавать, выполнять нападающий удар по мячу, полностью находящемуся выше верхнего края сетки

Б) касаться сетки мячом при ударе

В) участвовать в блоке, делать более четырех касаний Г) атаковать

14. Замена игрока в волейболе это...

А) акт, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого игрока, который должен покинуть площадку (кроме либеро)

Б) акт, при котором игрок продолжает игру

В) акт, при котором игрок вступает в игру без разрешения секретаря

Г) акт, при котором игрок покидает площадку и команда остается в меньшинстве.

15. Максимальное количество игроков в команде одного тренера:

16. А) 6

Б) 8

В) 9

Г) 12

За каждый правильный ответ учащийся получает 1 балл.

Шкала оценки результата: Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов. Низкий уровень 0-6 баллов.

Определение уровня физической подготовленности учащихся.

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Челночный бег 3 x 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100 мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком

«+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая(110см.)перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодоленной дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

**Оценка уровня физической подготовленности
учащихся**

Контр. упражнение	Возраст										Бал-лы
	7лет	8лет	9лет	10лет	11лет	12лет	13лет	14лет	15лет	16-17 лет	
Бег30м,сек	7,6 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,3 и выше	6,2 и выше	6,1 и выше	6,0 и выше	6,0 и выше	0
	5,9-7,5	5,7-7,2	5,4-6,9	5,3-6,5	5,2-6,3	5,1-6,2	5,1-6,1	5,0-6,0	5,0-5,9	4,9-5,9	1
Челночный бег 3x10м, сек	11,7 и выше	11,2 и выше	10,8 и выше	10,4 и выше	10,1 и выше	10,0 и выше	10,0 и выше	9,9 и выше	9,7 и выше	9,7 и выше	0
	10,3-11,6	9,8-11,1	9,4-10,7	9,2-10,3	9,0-10,0	8,9-9,9	8,8-9,9	8,7-9,8	8,6-9,6	8,5-9,6	1
Наклон вперёд, стоя на возвышении, см	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	5 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее	0
	4-8	4-8	5-9	5-9	6-10	6-10	7-11	7-11	8-12	8-12	1
Подтягивание, низкая перекладина, кол-во раз	2 и ниже	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	6 и ниже	0
	3-11	4-13	4-14	5-15	5-15	5-16	6-17	6-18	6-19	7-20	1
Шестиминут. бег, количество метров	500и менее	550и менее	600и менее	650и менее	700и менее	750и менее	800и менее	850и менее	900и менее	900и менее	0
	501-899	551-949	601-999	651-1049	701-1099	751-1149	801-1199	851-1249	901-1299	901-1299	1
Прыжок в динус места	85 и ниже	90 и ниже	100и ниже	110и ниже	120и ниже	130и ниже	140и ниже	150и ниже	170и ниже	180и ниже	0
	85	90	100	110	120	130	140	150	170	180-190	1

Оценка уровня воспитанности спортсмена

№ п/п	Критерии	Уровень воспитанности		
		высокий 3б	средний 2б	низкий 1б
		Проявления		
1.	Внешний вид	Опрятный, не вызывающий, не раздражающий	Не совсем опрятный, с нотками раздражения	Неопрятный, вызывающий, раздражающий
2.	Манера общения, речь	Общительный, открытый, вежливый	Малоговорящий, закрытый, не всегда вежливый	Стремится навязать своё мнение, употребляет ругательства
3.	Отношения с тренером-преподавателем	Уважительные, доброжелательные, почтительные	Резкоменяющиеся, превышающие меры общения со старшим человеком	Неуважительные, с элементами грубости
4.	Отношения с другими спортсменами	Дружеские, соперничающие, с симпатией	Зависящие от настроения, резко меняющиеся	Конфликтные, издевательские, с антипатией
5.	Дисциплинированность (в плане выполнения заданий)	С особой тщательностью выполняет все Требования тренера-преподавателя	Не всегда выполняет требования тренера-преподавателя	Игнорирует требования тренера-преподавателя поступает исходя из личных интересов
6.	Отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, к труду других людей	Бережное, ценит труд окружающих	Иногда может себе позволить халатное отношение, ценит труд других людей	Пренебрежительное (ломает, пачкает, не ценит труд других)
7.	Особенности поведения	Систематически совершает положительные поступки	Меняющееся поведение, в основном положительные поступки	Имеют место отрицательные поступки (грубость, драки, опоздания, нарушения дисциплины)
8.	Отношение к своим поступкам	Адекватно оценивает свои поступки	Правильно оценивает, но иногда оправдывается.	Равнодушен, оправдывается
9.	Отношение к тренер-преподавательским воздействиям	Переживает, старается пересмотреть ситуацию и исправиться	Воспринимает как обиду, но старается переосмыслить	С ожесточением