

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30» г. Сыктывкара
(МОУ «СОШ №30» г. Сыктывкара)
«30 №-а шёр школа»
Сыктывкарса муниципальнóй велóдан учреждение
(«30 №-а ШШ» МВУ»)**

**Рассмотрено:
на заседании ШМО
педагогов дополнительного образования
31.05.2024 г., протокол № _____**

**Утверждено:
приказом по школе
от 18.06.2024 г. № 04/448**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**Дополнительная общеобразовательная программа–
дополнительная общеразвивающая программа**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «ВОЛЕЙБОЛ» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. от 31.03.2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. №629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегией социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года;
- Стратегией социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года;
- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Уставом МОУ «СОШ №30» г. Сыктывкара;
- Лицензией на осуществление деятельности МОУ «СОШ №30» г. Сыктывкара;
- должностными инструкциями педагога дополнительного образования.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья», а достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, являются приоритетными направлениями социально-экономического развития Республики Коми и г. Сыктывкар, поэтому Программа «ВОЛЕЙБОЛ» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. занятия волейболом развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа «Серебряный мяч» имеет **стартовый** (ознакомительный) **уровень программы**. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися первоначальных знаний в области

физической культуры. Данная программа знакомит учащихся с техникой и тактикой игры волейбол, основными правилами соревнований по волейболу.

Программа «ВОЛЕЙБОЛ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как нацелена на создание особой образовательной и здоровьесберегающей среды для личностного и профессионального самоопределения ребенка посредством регулярных занятий волейболом с учетом его физических способностей и склонностей.

Физкультурно-спортивная направленность программы «ВОЛЕЙБОЛ» характеризуется:

- направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении;
- формированием потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Программа модифицированная, составлена на основе программы: «Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003». Основные изменения относительно выше описанной литературы касаются учебного материала и календарно-тематического планирования.

Актуальность программы. В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники игры в волейбол. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо выше перечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях.

Отличительной особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями. Для зачисления на обучение по данной Программе не требуется выполнение специальных тестов или заданий так, как это происходит в детских спортивных школах. Основная идея программы – увеличение двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Волейбол – достаточно сложно координационная спортивная игра, поэтому содержание Программы построено таким образом, чтобы наиболее незаметно и постепенно выполнять переход к сложным элементам техники волейбола, исключить неприятные ощущения от выполнения приёмов, тем самым не отбить желание обучающегося заниматься избранным видом спорта.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «ВОЛЕЙБОЛ» адресована детям 8-10 лет, желающим приобщиться к занятиям физической культурой и спортом и повысить уровень своей физической подготовки, проявляющим интерес к занятиям по волейболу.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься по программе «ВОЛЕЙБОЛ», не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой. К занятиям допускаются дети на основании личного письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО.

Объем программы – 162 часа. 1 год обучения – 4,5 часа в неделю.

Срок освоения программы – 1 год.

Формы обучения и виды занятий. Очная, заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней) может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основным видом занятия является учебное занятие. Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, игры, соревнования, массовые воспитательные мероприятия и др.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Режим занятий. Занятия проводятся: одна неделя – 2 раза по 2 академических часа, вторая неделя – 2 раза по 2 академических часа и 1 раз – 1 академический час. Исходя из санитарно-гигиенических норм (СП 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"), продолжительность одного часа занятий для учащихся младшего школьного возраста (с 8 лет) – 45 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ» – обучение и развитие навыков игры волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с правилами поведения в спортивном зале, раздевалках, техникой безопасности при занятиях спортивными играми;
- ознакомить с историей возникновения и развития волейбола;
- научить выполнять основные способы перемещения волейболиста, основные приёмы игры волейбол;

- познакомить с упражнениями на развитие основных физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости;
- познакомить с основными правилами игры в волейбол;
- формировать знания о правилах первой помощи при травмах;
- подготовить к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Развивающие:

- содействовать укреплению здоровья занимающихся;
- повышать уровень физической подготовленности;
- формировать регулятивные умения: овладение основами самоконтроля, самооценки, умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.

Воспитательные:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формировать представления о здоровом образе жизни;
- формировать навыки общей и личной гигиены;
- создавать условия для саморазвития и самовоспитания личности ребёнка;
- формировать командный дух юных спортсменов.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1.	Вводное занятие.	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	5	5	
3.	Общая физическая подготовка	57		57
4.	Специальная физическая подготовка	27		27
5.	Техническая подготовка	44		44
6.	Тактическая подготовка	11		11
7.	Игровая подготовка	13		13
8.	Педагогический контроль:	3		3
	8.1 Входящая диагностика. Сдача нормативов по ОФП.	1		1
	8.2 Текущий контроль. Сдача нормативов по ОФП и СФП.	1		1
	8.3 Промежуточная аттестация. Тестирование по теоретической, физической и технической подготовке.	1		1
9.	Итоговое занятие	1	1	
Всего часов за 36 недель		162	7	155

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Знакомство детей с педагогом. Содержание образовательной программы, цели и задачи.

Правила поведения в спортивном зале, раздевалках.
Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.

2. Теоретическая подготовка

Одна из основных форм реализации Программы – теоретическая подготовка учащихся в области Теории и методики физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры учащихся.
2. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Теоретическая подготовка реализуется в форме бесед, лекций в процессе групповых учебно-тренировочных занятий, индивидуальных и внутренировочных мероприятиях.

Темы теоретической подготовки:

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. История развития волейбола. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека. Оказание первой помощи при травмах.

3. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка в волейболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка – это процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Задачи ОФП на всех этапах подготовки:

1. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.
2. Освоение комплексов физических упражнений.
3. Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно - из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для мышц ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц:

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Полоса препятствий:

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (трёх волейбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, бадминтон.

Подвижные игры:

«Пионербол» (с одним и двумя мячами), «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Удочка», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом». «Встречная эстафета с мячом», «Ворсём тюрник (салки до последнего)», «Чечаломён ворсём (игра в перепрыгивании)».

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.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП:

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 300 м, 500 м. Кросс на дистанцию для девочек до 800 м, для мальчиков до 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин.

4. Специальная физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки волейболиста.

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции 30 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в ускоренном темпе.

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов, скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП.

Упражнения для развития быстроты ответных действий:

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 м, 10 м и 15 м (сочетая различные виды перемещений). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Перестрелки».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча:

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

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. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). 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 футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

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 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 баскетбольного мяча через сетку с расстояния 3-4 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

5. Техническая подготовка

Техника нападения.

Перемещения и стойки: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; перекат боком.

Передачи: передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену.

Подачи: нижняя прямая; верхняя прямая подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м.

Техника защиты.

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам.

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

Прием снизу двумя руками: прием мяча брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

6. Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; подачи (способа, направления); выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2 стоя лицом к нападающему.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу).

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи.

7. Игровая подготовка

Приобретение соревновательного опыта путем участия в учебно-тренировочных играх в волейбол, спортивных соревнованиях и мероприятиях.

8. Педагогический контроль

Входящая диагностика. Сдача нормативов по ОФП.

Текущий контроль. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

Промежуточная аттестация. Тестирование по теоретической, физической и технической подготовке.

9. Итоговое занятие

Подведение итогов работы за год. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

10. Самостоятельная работа

В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни) организуется самостоятельное изучение программного материала. Самостоятельная работа в рамках реализации очно-

заочного обучения (с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения) данной программы предусматривает выполнение в домашних условиях круговой тренировки развития физических качеств. Основным средством взаимодействия педагога и учащихся является ГИС ЭО «Сетевой город. Образование», дополнительными средствами: социальная сеть «ВКонтакте», мессенджер «Whats up».

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные результаты:

- знают правила поведения в спортивном зале, раздевалках, технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- знают причины травматизма и правила их предупреждения;
- знают историю возникновения и развития волейбола;
- знают основные правила игры в волейбол;
- умеют выполнять основные перемещения волейболиста, передачу мяча сверху и снизу двумя руками, нижнюю и верхнюю прямую подачу через сетку с расстояния 3 м;
- умеют выполнять упражнения и игры для повышения уровня физической подготовленности;
- знают правила и технику выполнения норм ВФСК «ГТО».

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД.

- умеют соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом;
- умеют оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД.

- умеют передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде;
- умеют планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками.

Коммуникативные УУД.

- умеют участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом;
- умеют слушать и понимать педагога и других учащихся.

Личностные результаты.

- сформирована объективная самооценка собственных действий и достижений;
- сформирован командный дух юных спортсменов.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог, профессиональная компетентность которого, соответствует профилю программы: обладающий профессиональными знаниями в физкультурно-спортивной направленности, знающий специфику и имеющий практические навыки по организации тренировочного процесса игры волейбол.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по Программе проводятся в спортивном зале МОУ «СОШ № 30» г. Сыктывкара. Спортивный зал имеет разметку для игры в волейбол, соответствует требованиям САНПиН и техники безопасности.

Необходимым условием учебно-тренировочных занятий с юными волейболистами является использование спортивного оборудования и инвентаря (в том числе мячей, волейбольных стоек и т.д.), отвечающих их возрасту и физическому развитию.

В спортивных залах имеется необходимое спортивное оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная – 1 штука;
- стойки волейбольные – 2 штуки;
- мячи волейбольные – 20 штук;
- мячи набивные (1 кг) – 10 штук;
- мячи баскетбольные – 20 штук;
- мячи футбольные – 4 штуки;
- мячи теннисные – 20 штук;
- фишки – 10 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- гимнастические скамейки – 3 штуки;
- гимнастические маты – 6 штук;
- кольца баскетбольные – 5 штуки;
- скакалки – 20 штук;
- рулетка – 1 штука;
- секундомер – 1 штука;
- насос ручной – 1 штука.

2.2. Информационно-методическое обеспечение

Интернет-ресурсы:

1. ГИС ЭО «Сетевой город. Образование». [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://giseo.rkomi.ru/>
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
4. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>

5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>
6. Официальные волейбольные правила 2015-2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fivb.org>

Перечень учебно-методической литературы :

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
3. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. М.: ООО «АВ Паблишер», 2016.

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии.

Сущность *технологии коллективного взаимообучения* состоит в организации парного взаимодействия учащихся в процессе самостоятельной познавательной деятельности. Основой данной технологии на занятиях волейболом является анализ и сопоставление выполнения технических элементов с эталоном (показ тренером, педагогом, после просмотра видеоролика). Обучающийся, анализируя ошибки своего партнёра, соответственно выявляет их впоследствии у себя.

Технология дифференцированного обучения. Обучение проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Учащиеся с высоким уровнем подготовленности осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее остальных учеников. Регулировать различный темп обучения важно с помощью дифференциации практических методов обучения: каждое двигательное действие заканчивается (для сильных групп) выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а для учащихся слабых и средних групп больше времени уделяется выполнению упражнения по частям и многократному выполнению в стандартных условиях. Доказательством эффективности данного подхода в обучении двигательным действиям служит улучшение качества освоения технических элементов. В

определении сложности частей техники и способах их объединения - суть дифференцированного обучения техническим действиям.

Здоровьесберегающие технологии.

- чередование видов деятельности: разнообразие форм организации занятий, чередование умственной нагрузки учащихся и физической – это один из способов, который повышает эффективность учебно-тренировочного занятия;
- благоприятная дружеская обстановка на занятиях: тренировка должна быть интересной и развивающей, на учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на психологическое и физическое состояние детей;
- индивидуальный подход к каждому ребенку: интересные занятия для всех детей, хотя обучающиеся все разные (для этого создается ситуация успеха для каждого обучающегося);
- занятия на свежем воздухе: эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, которое опирается на естественные факторы закаливания (в осенне-весенний период часть занятий возможно на улице).

Формы учебной работы: фронтальный, индивидуальный, групповой, в парах. При групповой форме проведения учебных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи учащихся при выполнении упражнений. При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у учащихся самостоятельности, творческого подхода к занятиям. При фронтальной форме группа учащихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Методы обучения: словесный - устное изложение, беседа; наглядный - демонстрация педагогом действий, просмотр видеороликов; наблюдение; практический - тренировочные упражнения.

Классификация методов подготовки по направлению воздействия в рамках общей и специальной физической подготовки спортсменов:

Методы видов подготовки	Направленность нагрузки		
	Неспецифическая	Специфическая	Специфическая, Неспецифическая
Общая и специальная физическая подготовка	Равномерный метод, переменный, повторный	Интервальный метод, целостного моделирования	Метод сопряжения, круговая тренировка

Классификация средств подготовки волейболистов в рамках общей и специальной физической подготовки:

Средства	Общая и специальная физическая подготовка
Общеподготовительные упражнения	Упражнения из других видов спорта
Специально-подготовительные	Упражнения, по структуре и усилиям схожие с классической техникой выполнения

Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения, усиливающие нагрузку
Соревновательные	Участие в соревнованиях, товарищеских матчах

Классификация методов подготовки по направленности воздействия в волейболе:

Методы видов подготовки	Направленность нагрузки		
	Неспецифическая	Специфическая	Специфическая, Неспецифическая
Техническая подготовка	Метод направленного прочувствования, варьирования, строго регламентированного	Метод лидирования, метод варьирования, не строго регламентированного	Метод ориентирования, срочной информации
Тактическая подготовка		Метод импровизации	Метод регламентирования, моделирования
Соревновательная подготовка		Метод сопряжения, игровой, соревновательный	

Классификация средств подготовки волейболистов в рамках тактико-технической подготовки:

Средства	Виды подготовки		
	Техническая	Тактическая	Соревновательная
Общеподготовительные упражнения	Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры
Специально-подготовительные	Выполнение технического действия при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к соревновательным	Тактические действия во время соревнований	Контрольные спарринги, 4x4; 5x5, 6x6
Соревновательные	Участие в соревнованиях, товарищеских матчах		

Структура занятия. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

Задачи подготовительной части:

1. Организовать группу.
2. Поставить цель и задачи занятия.
3. Активизировать внимание учащихся, создать бодрое и рабочее настроение.
4. Подготовить организм учащихся к выполнению основных упражнений занятия, а также повысить функциональные возможности организма. Количество, дозировка и разнообразие упражнений варьируется в течение учебного года. Так при выполнении различных упражнений в подготовительном периоде главное внимание уделяется точности положений

тела, рук, ног, головы, амплитуде движений, умению выполнять упражнения в различном темпе.

Задачи основной части.

В этой части занятия решаются ее главные задачи: развитие двигательных качеств; изучение технических элементов и тактических приемов игры. Перечисленные задачи взаимосвязаны и должны решаться на каждом занятии. Средствами основной части занятия являются разнообразные упражнения: бег, прыжки, работа с мячом (индивидуальная, в парах, тройках).

Задачи заключительной части.

В заключительной части занятия необходимо постепенно снижать физическую нагрузку, чтобы обеспечить нормальный переход учащихся к иной деятельности или отдыху. Средствами, способствующими решению этих задач, являются упражнения на осанку, на расслабление, дыхательные упражнения. Завершается занятие подведением итогов.

Соревновательная деятельность – одно из главных направлений спортивной подготовки волейболиста, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его педагога. Поэтому соревновательной деятельности отводится достаточно много времени и процентного соотношения как в классификации средств подготовки баскетболиста, так и в общей системе подготовки.

Воспитательная работа

При планировании воспитательной работы должна быть отражена специфика волейбола, его наиболее типичные особенности:

- создание коллектива и оптимального климата в нём;
- формирование у обучающихся мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности обучающегося;
- формирование у начинающего волейболиста уверенности в реализации его возможностей;
- обучение волейболистов приемам самоконтроля;
- управление своим поведением в процессе тренировки с помощью конкретных воспитательных внешних и внутренних воздействий;
- освоение средств и методов воспитания и самовоспитания.

При создании нравственного облика юных волейболистов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. В формировании таких нравственных качеств как, трудолюбие, добросовестность, дисциплинированность, сознательность, организованность, большое значение имеет организация тренировочного процесса.

Волевая подготовка теснейшим образом связана с физической, технической и тактической подготовкой юных волейболистов. Главным фактором формирования воли является сознательный выбор более сложного и трудного, но эффективного пути к решению задач подготовки.

Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
- использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями;
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящем учебно-тренировочном занятии;
- создание чётких представлений технико-тактических действий;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- умение контролировать свои действия, поведение.

Средствами и методами формирования и воспитания воли у юных волейболистов могут быть методы самовоспитания: самопознание, самоотчет, самоанализ, самоубеждение, самоприказ, самовнушение. А также методы, связанные с эмоциональными действиями самосознания при самовоспитании: самоодобрение, самопоощрение, самоосуждение, самонаказание.

Волевые качества личности непосредственно влияют на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. К волевым качествам относятся: настойчивость, аккуратность, точность, трудолюбие, самостоятельность, дисциплинированность, организованность, обязательность, решительность, самообладание.

Для практического проявления волевых качеств соревновательной деятельности предусмотрены товарищеские игры с обучающимися МАУ «РОЦ» Эжвинского района, а также соревнования по пионерболу среди учащихся младших классов. (Приложение №1).

Работа с родителями

Взаимодействие с родителями - залог успешной организации учебно-воспитательного процесса. Традиционными формами работы с родителями являются: родительские собрания, собеседования, консультации, Дни открытых дверей, посещение занятий, помощь в ремонте материальной базы, участие в организации выездных экскурсий на соревнования. На организационных родительских собраниях родители знакомятся с образовательной программой, планом УВР, на итоговых собраниях - с результатами и итогами работы нашего объединения. Ещё одной из форм работы с родителями является товарищеский матч обучающихся против родителей, направленный на сплочение коллектива детей и коллектива родителей, визуализация родителями успехов детей, овладения ими навыков волейбола. (Приложение №2).

2.4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Выявление входящего, текущего и промежуточных уровней теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации МОУ «СОШ №30» г. Сыктывкара.

Текущий контроль успеваемости включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе. Входящая диагностика проводится в течение двух первых недель обучения программе. В ходе проведения входящей диагностики педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Формы проведения входящей диагностики – сдача нормативов по ОФП.

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная аттестация.

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной аттестации.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Текущий контроль. Входящая диагностика. Сентябрь	Определить исходный уровень физической подготовленности учащихся	Определение уровня общей физической подготовки	Сдача нормативов по ОФП	Контрольные нормативы
Текущий контроль успеваемости. Декабрь	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Определение уровня общей физической подготовки	Сдача нормативов по ОФП и СФП	Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация.	Определить уровень освоения программы	Определение теоретических знаний и	Тестирование по теоретической, физической и	Контрольные нормативы

Апрель		уровня общей физической подготовки	технической подготовке	
--------	--	------------------------------------------	---------------------------	--

Описание контрольно-измерительных материалов программы

№ п/п	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1.	Определение исходного уровня подготовки учащихся	Сдача нормативов по ОФП	Оценка общей физической подготовки учащихся	Самостоятельное выполнение общефизических упражнений в соответствии с контрольными нормативами	Высокий – 12-15 баллов Средний – 7-11 баллов Низкий – 0-6 баллов	Текущий контроль. Входящая диагностика.
2.	Выявление уровня освоения программного материала	Сдача нормативов по ОФП и СФП	Проверка освоения знания техник выполнения изученных упражнений, умения применять полученные знания при выполнении упражнений	Выполнение определенных двигательных действий, упражнений общей и специальной физической подготовки.	Высокий – 12-15 баллов Средний – 7-11 баллов Низкий – 0-6 баллов	Текущий контроль
3.	Определение уровня освоения образовательной программы	Тестирование по теоретической, физической и технической подготовке	Оценка теоретических знаний, практических умений, уровня физического развития	Знание способов укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни. Знание терминологии, правил баскетбола и основ техники выполнения базовых упражнений. Выполнение определенных двигательных действий, упражнений общей и специальной физической подготовки.	Высокий – 22-27 баллов Средний – 13-21 баллов Низкий – 0-12 баллов	Промежуточная аттестация

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативно – правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>;
2. Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;
4. Постановление главного санитарного врача РФ 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 молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/75093644/>;
5. Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/553237768>;
6. Решения Совета МО ГО «Сыктывкар» от 8 июля 2011 года N 03/2011-61 «О Стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа "Сыктывкар" до 2035 года». Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>
7. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в российской федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/902075039>;
8. Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №30» г. Сыктывкара // Зарегистрирован 06.12.2021 г.// [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/j1JS/vZYRHFR2b>

3.2. Для педагогов:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
3. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы [Текст] / Л. Н. Буйлова //

Наука и образование: современные тренды : коллективная монография / гл. ред. О. Н. Широков. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. — № VIII. — С. 149–160. — (Серия "Научно-методическая библиотека"). — ISSN 2313-6189. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://interactive-plus.ru/discussion_platform.php?requestid=11070

4. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск.: 1999.

5. Официальные волейбольные правила 2015-2016. Режим доступа: <https://fivb.org>

6. Азбука спорта. Л.В. Козырева «Физкультура и спорт», 2003г.

7. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.;

3.3. Для учащихся:

1. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол: учебно-методическое пособие/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пенза: СКФУ, 2014. -114 с.

2. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994.

3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.

Приложение 1. План воспитательной работы

Дело	Время проведения	Ответственный
Беседа. Правила дорожного движения. Правила ТБ на занятиях волейболом. «Что мне нужно знать о Ковид-19?» (личная гигиена, возможные симптомы, ограничение круга лиц в общении).	сентябрь	педагог ДО
Инструктаж по профилактике безопасного поведения на водных объектах, пожарной безопасности, предупреждения травматизма в период образовательного процесса.	сентябрь	педагог ДО
Беседа. «Профилактика дорожно-транспортного травматизма». Просмотр видеоролика по ПДД.	октябрь	педагог ДО
Инструктаж: «Осторожно, тонкий лед!» – безопасное поведение в период ледостава, «Безопасные осенние каникулы».	октябрь	педагог ДО
Урок безопасности «ПДД для школьников». В рамках проведения мероприятий, посвященных Всемирному Дню памяти жертв ДТП.	ноябрь	педагог ДО
Лекция «Правовая неотложка», посвященная дню правовой помощи детям.	ноябрь	педагог ДО
Беседа «Безопасность учащихся в зимний период». Инструктаж по безопасности на льду и в зимний период «Осторожно! Тонкий лёд!». Инструктаж по ПДД и светоотражающим элементам в темное время суток «Стань заметнее в темноте».	декабрь	педагог ДО
Инструктаж «Пиротехника» – профилактика обращения с пиротехническими изделиями.	декабрь	педагог ДО
Беседа «Мое здоровье – здоровье нации».	январь	педагог ДО
Беседа «Школьникам о вреде курения».	январь	педагог ДО
Поздравление мальчиков в честь 23 февраля «А ну-ка, мальчишки!».	февраль	педагог ДО
Беседа «Я и закон. Профилактика правонарушений».	февраль	педагог ДО
Поздравление девочек в честь 8 марта «А ну-ка, девочки!».	март	педагог ДО
Инструктаж с учащимися на темы: «Безопасность на водных объектах», «Правила обращения с огнем», «ПДД. Светоотражающие элементы в темное время суток».	март	педагог ДО
Беседа «Всемирный день здоровья».	апрель	педагог ДО
Беседа «Гагаринский урок. Космос – это мы».	апрель	педагог ДО
Интерактивная игра, посвященная Дню Победы в ВОВ «Города-герои».	май	педагог ДО
Беседа, просмотр видеоролика о ВОВ «Урок мужества».	май	педагог ДО
Подведение итогов года. Инструктаж: безопасность на водных объектах, безопасное обращение с огнём, ПДД.	май	педагог ДО

Приложение 2. План работы с родителями (законными представителями)

Дело	Время проведения	Ответственный
Беседа: Об организации занятий по ДОП-ДОП «Серебряный мяч» в МОУ «СОШ №30» г. Сыктывкара.	сентябрь	педагог ДО
Контроль посещения учащимися занятий по ДОП-ДОП «Серебряный мяч».	в течение года	педагог ДО, родители
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогических работников и родителей	в течение года	педагог ДО, психолог школы
Беседа: Профилактика вредных привычек, правонарушений у учащихся.	ноябрь	педагог ДО
Оформление подарков, сюрпризов для учащихся. Организация зимнего отдыха учащихся.	декабрь	педагог ДО, родители
Поздравление мальчиков в честь 23 февраля «А ну-ка, мальчики!».	февраль	педагог ДО, родители
Поздравление девочек в честь 8 марта «А ну-ка, девочки!».	март	педагог ДО, родители
Родительское собрание: обмен мнениями о достижениях обучающихся за учебный год, организация труда и отдыха детей. Товарищеский матч.	май	педагог ДО, родители

Приложение 3. Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Раздел	Темы занятий	Всего	Т	П
1.		Вводное занятие	Знакомство детей с педагогом. Содержание образовательной программы, цели и задачи. Правила поведения в спортивном зале, раздевалках. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.	1	1	
2.		Теоретическая подготовка	Место и роль физической культуры и спорта в современном мире. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	
3.		ОФП	Строевые упражнения. Упражнения для всех групп мышц.	1		1
4.		Педагогический контроль	Текущий контроль. Входящая диагностика: сдача нормативов по ОФП.	1		1
5.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц. Полоса препятствий.	1		1
6.		ОФП	Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.	1		1
7.		ОФП	Подвижные игры: «День и ночь», «Третий лишний», «Удочка».	1		1
8.		ОФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития силы.	1		1
9.		ОФП	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол».	1		1
10.		ОФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития общей выносливости.	1		1
11.		СФП	Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки волейболиста. Упражнения для развития быстроты.	1		1
12.		СФП	Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки волейболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1
13.		СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.	1		1
14.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц. Комбинированные эстафеты.	1		1

15.		СФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП. Упражнения для развития быстроты ответных действий.	1		1
16.		Техническая подготовка	Перемещения и стойки.	1		1
17.		Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху.	1		1
18.		ОФП	Подвижные игры: «Ловцы», «Пионербол».	1		1
19.		Теоретическая подготовка	История развития волейбола.	1	1	
20.		ОФП	Строевые упражнения. Подвижные игры: «Ворсóm тюрнк», «Мяч среднему».	1		1
21.		СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.	1		1
22.		Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху.	1		1
23.		ОФП	Упражнения для мышц шеи и туловища. Полоса препятствий.	1		1
24.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц.	1		1
25.		ОФП	Упражнения для развития гибкости. Игра в мини-футбол, бадминтон.	1		1
26.		СФП	Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки волейболиста. Упражнения для развития ловкости.	1		1
27.		Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Передача мяча снизу.	1		1
28.		СФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития игровой ловкости.	1		1
29.		ОФП	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пионербол».	1		1
30.		ОФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития силы.	1		1
31.		Техническая подготовка	Передача мяча сверху. Передача мяча снизу.	1		1
32.		ОФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Подвижные игры: «Пионербол».	1		1

33.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития гибкости.	1		1
34.		Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1		1
35.		Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием и передача сверху двумя руками.	1		1
36.		Тактическая подготовка	Тактика нападения: выбор места для выполнения второй передачи.	1		1
37.		Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1
38.		Теоретическая подготовка	Гигиенические знания, умения и навыки.	1	1	
39.		ОФП	Упражнения для мышц шеи и туловища. Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития силы.	1		1
40.		Техническая подготовка	Прием и передача сверху двумя руками.	1		1
41.		ОФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Подвижные игры: «Пионербол».	1		1
42.		Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием снизу двумя руками.	1		1
43.		ОФП	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему».	1		1
44.		ОФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития общей выносливости.	1		1
45.		ОФП	Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Пионербол».	1		1
46.		СФП	Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки волейболиста. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости.	1		1
47.		Техническая подготовка	Прием и передача снизу двумя руками.	1		1
48.		СФП	Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1

49.		СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.	1		1
50.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры: «Пионербол», «Чечаломён ворсём».	1		1
51.		Техническая подготовка	Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
52.		Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1
53.		СФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП. Упражнения для развития быстроты ответных действий.	1		1
54.		Тактическая подготовка	Тактика нападения: выбор места для выполнения второй передачи; выбор способа отбивания мяча через сетку.	1		1
55.		Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1
56.		Теоретическая подготовка	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1	
57.		ОФП	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития силы.	1		1
58.		Техническая подготовка	Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
59.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки без мяча».	1		1
60.		СФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП. Упражнения для развития быстроты ответных действий. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	1		1
61.		Техническая подготовка	Нижняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
62.		ОФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития силы.	1		1
63.		Педагогический контроль	Текущий контроль: сдача нормативов по ОФП и СФП.	1		1
64.		СФП	Специально-подготовительные	1		1

			упражнения для включения в комплексы СФП. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.			
65.		Техническая подготовка	Нижняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
66.		СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	1		1
67.		Техническая подготовка	Нижняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
68.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пионербол».	1		1
69.		СФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП. Упражнения для развития быстроты ответных действий. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	1		1
70.		Техническая подготовка	Нижняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
71.		ОФП	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития силы.	1		1
72.		Тактическая подготовка	Тактика защиты: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи.	1		1
73.		Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра в волейбол, спортивные соревнования с элементами волейбола.	1		1
74.		ОФП	Подвижные игры: «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы».	1		1
75.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».	1		1
76.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц. Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития общей выносливости.	1		1
77.		Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра в волейбол, спортивные соревнования	1		1

			с элементами волейбола.			
78.		Теоретическая подготовка	Строение и функции организма человека. Техника безопасности на занятиях.	1	1	
79.		ОФП	Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры: «Пионербол», «Пятнашки».	1		1
80.		СФП	Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки волейболиста. Упражнения для развития быстроты.	1		1
81.		ОФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития силы. Комбинированные эстафеты.	1		1
82.		СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.	1		1
83.		Техническая подготовка	Нижняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
84.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пионербол», «Пятнашки».	1		1
85.		СФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП. Упражнения для развития быстроты ответных действий.	1		1
86.		Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
87.		ОФП	Строевые упражнения. Упражнения для мышц ног. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Мяч среднему».	1		1
88.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
89.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
90.		Тактическая подготовка	Тактика нападения: выбор способа отбивания мяча через сетку.	1		1
91.		Тактическая подготовка	Тактика защиты: выбор места при приеме верхних подач.	1		1
92.		Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра в волейбол, спортивные соревнования	1		1

			с элементами волейбола.			
93.		ОФП	Строевые упражнения. Упражнения для мышц ног. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Мяч среднему».	1		1
94.		ОФП	Строевые упражнения. Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития силы.	1		1
95.		ОФП	Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом».	1		1
96.		ОФП	Упражнения для мышц ног. Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития общей выносливости.	1		1
97.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
98.		СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.	1		1
99.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
100.		СФП	Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки волейболиста. Упражнения для развития быстроты.	1		1
101.		Техническая подготовка	Нижняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
102.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».	1		1
103.		СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.	1		1
104.		Техническая подготовка	Нижняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
105.		ОФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития силы. Подвижные игры: «Ворсём тюрник», «Ловцы».	1		1

106.		Техническая подготовка	Нижняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
107.		Техническая подготовка	Нижняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
108.		Тактическая подготовка	Тактика нападения: взаимодействие игроков задней и передней линии.	1		1
109.		Тактическая подготовка	Тактика защиты: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи.	1		1
110.		Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра в волейбол, спортивные соревнования с элементами волейбола.	1		1
111.		ОФП	Строевые упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры: «Пионербол», «Метко в цель».	1		1
112.		Техническая подготовка	Нижняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
113.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц. Полоса препятствий. Игра в мини-футбол, бадминтон.	1		1
114.		Техническая подготовка	Нижняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
115.		ОФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития силы.	1		1
116.		Техническая подготовка	Нижняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
117.		ОФП	Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом».	1		1
118.		СФП	Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки волейболиста. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития быстроты ответных действий.	1		1
119.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
120.		СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при	1		1

			выполнении приёма и передач мяча.			
121.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
122.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
123.		Тактическая подготовка	Тактика защиты: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи.	1		1
124.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
125.		Тактическая подготовка	Тактика защиты: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи.	1		1
126.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц. Полоса препятствий. Игра в мини-футбол, бадминтон.	1		1
127.		ОФП	Упражнения для развития гибкости. Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития силы	1		1
128.		Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра в волейбол, спортивные соревнования с элементами волейбола.	1		1
129.		ОФП	Упражнения для мышц ног. Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития общей выносливости.	1		1
130.		Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра в волейбол, спортивные соревнования с элементами волейбола.	1		1
131.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития гибкости.	1		1
132.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
133.		СФП	Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки волейболиста. Упражнения для развития быстроты.	1		1
134.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
135.		ОФП	Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом».	1		1

136.		СФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.	1		1
137.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
138.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
139.		Тактическая подготовка	Тактика нападения: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче.	1		1
140.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
141.		Тактическая подготовка	Тактика нападения: взаимодействие игроков задней и передней линии.	1		1
142.		СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.	1		1
143.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
144.		ОФП	Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».	1		1
145.		ОФП	Строевые упражнения. Упражнения для всех групп мышц.	1		1
146.		Педагогический контроль	Промежуточная аттестация: тестирование по теоретической, физической и технической подготовке.	1		1
147.		ОФП	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития силы.	1		1
148.		Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра в волейбол, спортивные соревнования с элементами волейбола.	1		1
149.		ОФП	Упражнения для мышц шеи и туловища. Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития общей выносливости.	1		1
150.		ОФП	Полоса препятствий. Игра в мини-футбол, бадминтон.	1		1

151.		ОФП	Подвижные игры: комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».	1		1
152.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
153.		Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра в волейбол, спортивные соревнования с элементами волейбола.	1		1
154.		ОФП	Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП. Упражнения для развития общей выносливости.	1		1
155.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
156.		СФП	Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки волейболиста. Упражнения для развития ловкости.	1		1
157.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
158.		Игровая подготовка	Товарищеская игра с родителями в пионербол с элементами волейбола.	1		1
159.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
160.		Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прием и передача сверху и снизу двумя руками.	1		1
161.		Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра в волейбол, спортивные соревнования с элементами волейбола.	1		1
162.		Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы. Рекомендации по преемственности в продолжение обучения.	1	1	
Всего:				162	7	155

Приложение 4. Контрольно-измерительные материалы Входящая диагностика

Входящая диагностика проводится с целью определения уровня развития учащегося. Форма проведения – тестирование по ОФП. Оценка нормативов по физической подготовке осуществляется на основе возраста и пола занимающихся.

Нормативы:

- бег 30 м с высокого старта (с);
- бег 5×6 м;
- прыжок в длину с места;
- высота подскока с места по Абалакову (см);
- метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг)

Результаты учащихся фиксируются для сравнительного анализа по итогам промежуточной аттестации в конце учебного года.

Критерии оценивания

Возраст	Пол	Норматив														
		Бег 30 м, с			Бег 5×6 м, с			Прыжок в длину с места, см			Высота подскока, см			Метание набивного мяча стоя, м		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
8 лет	м	6,9	6,4	6,1	13,8	13,3	13,0	130	140	145	15	19	22	5,5	6,2	7,0
	д	7,1	6,7	6,4	14,0	13,5	13,2	115	125	130	13	17	19	2,5	3,2	4,0
9 лет	м	6,6	6,2	5,9	13,4	12,9	12,6	130	140	145	18	22	25	6,0	7,5	8,3
	д	7,0	6,6	6,3	13,7	13,2	12,9	115	125	130	15	19	22	3,0	4,2	5,1
10 лет	м	6,4	6,0	5,7	13,1	12,6	12,3	145	155	160	20	24	27	7,2	8,0	9,0
	д	6,9	6,4	6,1	13,3	12,9	12,6	130	140	145	16	20	25	4,0	5,2	6,0

Уровень физического развития:

Высокий – 12-15 баллов;

Средний – 7-11 баллов;

Низкий – 0-6 баллов.

Текущий контроль Критерии оценивания

Норматив	Баллы		
	1	2	3
Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4	1	2	3
Приём мяча снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3	1	2	3
Верхняя прямая подача	1	2	3

Уровень освоения технического материала:

Высокий – 7-9 баллов;
 Средний – 4-6 балла;
 Низкий – 0-3 балла.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация учащихся проходит в форме выполнения тестовых заданий по теоретической подготовке, сдачи нормативов по физической подготовке и демонстрации технических навыков.

Критерии оценивания

Возраст	Пол	Норматив														
		Бег 30 м, с			Бег 5×6 м, с			Прыжок в длину с места, см			Высота подскока, см			Метание набивного мяча стоя, м		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
8 лет	м	6,7	6,2	5,9	13,6	13,1	12,9	140	150	155	18	22	25	6,0	6,7	7,5
	д	6,9	6,5	6,2	13,8	13,3	13,0	125	135	140	16	20	22	3,0	3,7	4,5
9 лет	м	6,4	6,0	5,7	13,2	12,7	12,4	140	140	145	21	25	28	6,5	8,0	8,6
	д	6,8	6,4	6,1	13,5	13,0	12,7	125	135	140	18	22	25	3,5	4,7	5,6
10 лет	м	6,2	5,8	5,5	12,9	12,4	12,1	155	165	170	23	27	30	7,7	8,5	9,5
	д	6,7	6,2	5,9	13,1	12,7	12,4	140	150	155	19	23	28	4,5	5,7	6,5

Уровень физического развития:

Высокий – 12-15 баллов;
 Средний – 7-11 баллов;
 Низкий – 0-6 баллов.

Критерии оценивания

Норматив	Баллы		
	1	2	3
Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4	2	3	4
Приём мяча снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3	2	3	4
Верхняя прямая подача	2	3	4

Уровень освоения технического материала:

Высокий – 7-9 баллов;
 Средний – 4-6 балла;
 Низкий – 0-3 балла.

Теоретическая подготовка

Тестовые задания состоят из 6 вопросов, на каждый из которых приходится по 4 варианта ответа. Выберите один правильный ответ.

1. Укажите наиболее важное слагаемое здорового образа.

- а) *двигательный режим*;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

2. Выберите страну – родину волейбола.

- а) Россия;
- б) Франция;
- в) *Соединенные Штаты Америки*;
- г) Япония.

3. Исключите орган не входящий в опорно-двигательный аппарат.

- а) связки;
- б) *сердце*;
- в) кости;
- г) мышцы.

4. Укажите, что необходимо для предупреждения травмы голеностопного сустава, а также для профилактики плоскостопия:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве, одевать на тренировку только специальную, предназначенную для занятий спортом обувь;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) *все перечисленные*.

5. Укажите, с какой целью планируют режим дня:

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) *с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма*.

6. Укажите размер волейбольной площадки:

- а) 12*6 м;
- б) 26*13 м;
- в) *18*9*;
- г) 9*9 м.

За каждый правильный ответ учащийся получает – 0.5 балла.

Общий уровень освоения программы:

Высокий – 22-27 баллов;
Средний – 13-21 балл;
Низкий – 0-12 баллов.

Организационно-методические указания к выполнению
контрольных испытаний практической подготовки учащегося

- 1. Бег 30 м.** Инвентарь: секундомер. Используется для определения скоростных качеств. Организационно-методические указания для учащихся: из положения «высокого старта» по сигналу педагога учащийся выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.
- 2. Бег 5×6 м.** Инвентарь: секундомер. Используется для определения скоростных и координационных качеств. На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. Организационно-методические указания для учащихся: по зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Результат фиксируется в секундах.
- 3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.** Инвентарь: рулетка. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Организационно-методические указания для учащихся: учащийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется в сантиметрах.
- 4. Прыжок в длину с места.** Инвентарь: рулетка. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Организационно-методические указания для учащихся: учащийся располагается за контрольной линией, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вперёд. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Результат фиксируется в сантиметрах.
- 5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.** Инвентарь: рулетка. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Организационно-методические указания для учащихся: учащийся располагается сидя, ноги прямые врозь, стопы находятся за контрольной линией на полу. Метание мяча (1 кг) выполняется двумя руками из-за головы. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Результат фиксируется в сантиметрах.
- 6. Демонстрация техники передачи мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4.** Инвентарь: волейбольные мячи. Используется для определения степени владения навыками передачей мяча сверху двумя руками. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих

требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

7. Демонстрация техники приёма мяча снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3. Инвентарь: волейбольные мячи. Используется для определения степени владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная па зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

8. Демонстрация техники верхней прямой подачи мяча. Инвентарь: волейбольные мячи. Используется для определения степени владения навыками подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи с расстояния 3 м от сетки послать мяч на противоположную сторону площадки. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.