

Отдел образования администрации Бондарского района
Тамбовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бондарская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании
методического совета
МБОУ «Бондарская СОШ»
И.о. директора
_____ Матыцина Г.В.
протокол №1
от 30.08.2023

Утверждаю
Директор МБОУ «Бондарской СОШ»
_____ /Г.В. Матыцина/
приказ от 30.08. 2023г. № 135

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы волейбола»**

Для учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Евсеев Артем Александрович
педагог дополнительного образования
МБОУ Бондарской СОШ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бондарская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы волейбола»
3. Сведения об авторе:	Педагог дополнительного образования
3.1. Ф. И. О., должность	Евсеев Артём Александрович, педагог дополнительного образования МБОУ Бондарская СОШ
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196);</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Ознакомительная
4.5. Целевая направленность	Общеобразовательная, общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	11-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный

Новизна программы.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Она охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения; педагог формирует толерантность как личностное качество у детей среднего и старшего возраста на основе их группового взаимодействия; повышается уровень самоконтроля эмоционального состояния обучающихся; развиваются творческие и организаторские способности, активность и самостоятельность детей.

Актуальность программы.

Заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом.

Педагогическая целесообразность программы.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что основой обучения является дифференцированный подход. В дальнейшем ребёнок может сделать осознанный выбор понравившегося вида спорта и продолжить заниматься целенаправленно.

Технические приемы и тактические действия спортивных игр таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают уникальные возможности не только для физического, но и интеллектуально-нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала.

Адресат программы.

Данная программа для учащихся от 11 до 15 лет. Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) на бесплатной основе. Обучение осуществляется с детьми с любым видом и типом психофизиологических особенностей, с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность.

Формы обучения и виды занятий.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: в соответствии с календарным учебным графиком, в сформированных группах детей разного возраста, являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Виды занятий:

- комбинированные;
- подача нового материала;
- повторение и усвоение пройденного;
- закрепление знаний, умений и навыков;
- применение полученных знаний и навыков.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения -144 часа. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Режим занятий.

Занятия проводятся в группах, количество обучающихся 12-16 человек. Периодичность проведения занятий: 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 часа (каждый час по 45 минут, 10 минут перерыв).

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: физическое и гармоническое развитие личности посредством овладения теоретическими знаниями и технико-тактическими приемами игры.

Основные задачи обучения.

Обучающие:

- обучение общей физической, специальной подготовке и тактико-техническим приемам игры в волейбол;
- приобретение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории;
- обучение способам поддержания здоровья, ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие чувства коллективизма;
- развитие познавательных функций и предпосылок к самообразованию и самопознанию;
- развитие физических качеств, необходимых для совершенствования игровых навыков.

Воспитательные:

- мотивация обучающихся к занятиям волейболом;
- формирование здорового социально-психологического климата в коллективе;
- воспитание умений и привычек вести здоровый образ жизни, профилактика вредных привычек;
- воспитание нравственности и культуры поведения;
- воспитание чувства ответственности за состояние своего здоровья;
- воспитание упорства в достижении ожидаемых результатов.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
	Введение в общеобразовательную программу	2	1	1		Входная диагностика уровня физической подготовленности
1	Основы знаний. Теоритический раздел.	6				
1.1	История развития волейбола	2	2	-	Индивиду.	Текущий контроль. Опрос
1.2	Правила игры в волейбол	4	2	2	Индивиду.	Текущий контроль. Тестир.
2	Технические и тактические приемы.	102				
2.1	Поддачи.	22	2	20	Групповая, индивиду.	Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений Тестир.
2.2	Передачи.	24	4	20	Групповая, в парах	Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений Тестир.
2.3	Нападающий удар.	20	2	18	Групповая, индивиду.	Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений Тестир.
2.4	Блокирование.	18	2	16	Индивиду.	Текущий контроль. Контрольн. игра
2.5	Комбинированные упражнения.	18	2	16	Групповая поточная	Текущий контроль. Контрольн. игра
3	Основы техники	30				
3.1	Учебно-тренировочные игры.	26	-	26	Групповая	Текущий контроль. Соревнование
3.2	Судейство игр.	4	2	2	Индивиду.	Текущий контроль. Тестир.
4	Врачебный контроль, самоконтроль	4	1	3		Медицинское обследование
	Итого:	144	20	124		

Содержание учебного плана.

Введение в общеобразовательную программу (2 часа)

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Основы знаний. Теоритический раздел. (6 часов)

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Раздел 1 «История развития волейбола»

Тема: 1.1 Развитие волейбола (2 часа)

Теория: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы в волейболе. Размеры площадки. Количество игроков, принимающих участие в игре. Продолжительность игры. Остановка игры. Основные приёмы подачи.

Тема: 1.2 Правила игры в волейбол (4 часа)

Теория: Размеры площадки. Продолжительность игры. Основные правила игры. Количество игроков на площадке.

Практика: Игра в волейбол.

Раздел 2. Технические и тактические приемы. (102 часа)

Тема: 2.1 Подачи. (22 часа)

Теория: Видеопоказ основных техник подачи мяча в волейболе.

Практика: **Овладение техникой подачи мяча:** нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача.

Овладение техники подачи мяча тремя способами: силовые подачи, нацеленных подач, планирующие подачи

Тема: 2.2 Передачи. (24 часа)

Теория: Видеопоказ основных техник передачи мяча в волейболе.

Практика: **Овладение техникой передачи мяча вперед, над собой и назад.** По длине траектории : длинные передачи – через зону ; короткие - в соседнюю зону ; укороченные – в свою зону. По высоте низкие (до 1 м над сеткой), средние (свыше 2 м), а по расстоянию от сетки – близкие (менее 0,5 м) и отдаленные (более 0,5 м).

Изучить основные виды передач в волейболе:

«просто» обычный высокий пас во 2-ю и 4-ю зону.

«метр» пасуется в 3-ю зону, на высоту метра от сетки.

«метр сзади» пасуется также как и метр, только связующий дает пас себе за спину.

«взлет» пасуется в 3-ю зону. В момент, когда мяча касается связующий, нападающий уже должен быть в воздухе с вытянутой рукой готовой к удару, а связующий должен быстрым и коротким пасом вложить мяч в руку нападающего.

«взлет сзади» пасуется как обычный взлет, только за голову и нападающий бежит чуть с опозданием.

«душка» пасуется как взлет, но только в разрыв блока. Например, между третьей и четвертой зоной.

«стопка» играется как взлет в 3-й зоне, но мяч не швыряется с силой в руку нападающему, а подвешивается над сеткой на высоте 20-50 см. Нападающий должен бежать с задержкой, по сравнению с взлетом. Но такие удары легче блокировать, так как блокирующим есть время, чтобы успеть поставить блок.

«прострел» пасуется на антенну, ниже и быстрее чем «просто», в момент, когда связующий касается мяча, нападающий должен быть в завершающем этапе разбега и готовым к прыжку.

«марита» пасуется как «метр», но отличие в том, что нападающий имитирует разбег на взлет и останавливается, блок поднимается, в тот момент, когда блок опускается, прыгает и бьет нападающий.

Тема: **2.3 Нападающий удар.** (20 часов)

Теория: Видеопоказ основных техник нападающего удара в волейболе.

Практика: **Овладение техникой нападающего удара:** прямой нападающий удар и боковой. И тот и другой могут быть выполнены в прыжке с места или с разбега. По скорости полета мяча различают: 1) Силовые(скоростные); 2) Кистевые(ускоренные); 3) Обманные(медленные).

Тема: **2.4 Блокирование.** (18 часов)

Теория: Видеопоказ основных техник блокирования нападающего удара в волейболе

Практика: **Овладение техникой блокирование нападающего удара:** способами в подвижном и неподвижном блоке одиночного блокирования, двойного блокирования и тройного блокирования.

Что должен уметь блокирующий игрок

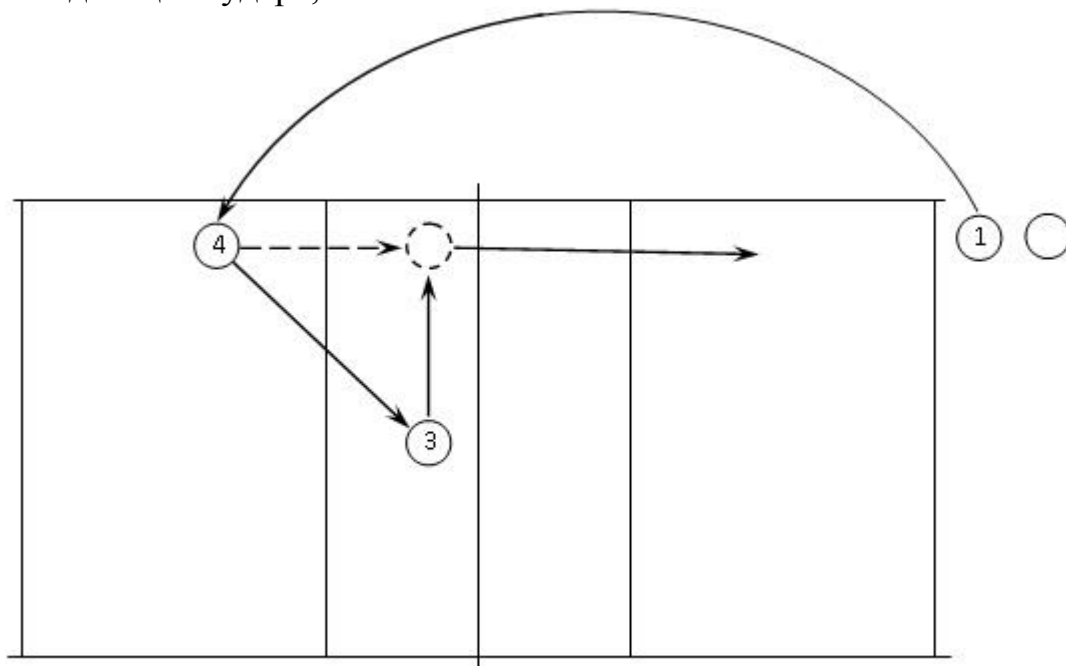
Скорость мысли блокирующего сопоставима с быстродействием компьютера. За считанные доли секунды нужно учесть:

1. рост пасующего,
2. скорость передачи, которую он сделал,
3. из какой глубины проводилась передача,
4. в прыжке это произошло или нет,
5. какова техника нападающего,
6. заметить правша он или левша,
7. оценить его рост и прыгучесть,
8. проанализировать удаленность мяча от сетки.

Тема: **2.5 Комбинированные упражнения.** (18 часов)

Теория: Видеопоказ, рассказ основных приёмов комбинированных упражнений.

Практика: Комбинирование технических элементов подачи, передачи мяча, нападающего удара, блока.



Игрок зоны 1 выполняет нацеленную подачу в 4-ю зону. Игрок 4-й зоны направляет мяч в зону 3 способом верхней или нижней передачи (в зависимости от задания), он же получает передачу для нападающего удара и производит нападающий удар, преодолевая групповой блок игроков 3-й и 2-й зон.

Варианты:

- а) упражнение аналогично вышеприведенному, но подачу выполнять в зону 1, где располагаются нападающие, которые выполняют нападающий удар из 2-й зоны, преодолевая групповой блок;
- б) в зоне 1 располагается игрок для игры в защите, после выполнения нападающего удара;
- в) после выполнения подачи игрок перемещается вперед для игры в защите; в последних двух вариантах играющему в защите ставят различные задачи, как например: выполнить 15 качественных приемов; защитить определенную площадь (очерченную мелом), т.е. не дать возможности приземлиться мячу в данной площади, независимо от способа и качества приема мяча и т. д;
- г) данное упражнение можно проводить и как соревнование двух команд в составе 2-4 человек: одна команда атакует, вторая защищается, а затем поменять команды местами.

Раздел 3 Основы техники (30 часов)

Тема: 3.1 Учебно-тренировочные игры. (26 часов)

Теория: Видеопокказ основных элементов техники волейбола.

Практика: Техника игры в нападении. Техника передвижения. Для передвижения по площадке волейболист использует ходьбу, бег, прыжки, подскоки, повороты. Техника игры в защите. Стойка в защите. Приемы мяча. Тактические

приёмы и знания. Блокирование мяча. Тактические действия в защите можно разделить на индивидуальные и коллективные в свою очередь коллективные подразделяются на групповые и командные.

Тема: 3.2 Судейство игр. (4 часа)

Теория: Судейство тренировочных и товарищеских игр.

Практика: Привлечение к судейству школьных соревнований.

Раздел 4 Врачебный контроль, самоконтроль (4 часа)

Тема 4.1. Основы врачебного контроля и самоконтроля

Теория: Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Юные и взрослые спортсмены дважды в год проходят профилактическое обследование во врачебно-физкультурном диспансере, где врач определяет не только состояние здоровья, но и правильность тренировочных нагрузок, дает советы, как улучшить спортивные показатели. На соревнования участники допускаются только по заявке, заверенной врачом, без которого не должно проходить ни одно спортивное соревнование.

Пренебрежение врачебным контролем отрицательно сказывается на результатах соревнований. Иногда врач может запретить заниматься спортом.

Физкультурный врач прекрасно знает, откуда грозит опасность юному спортсмену, и умеет вовремя её предотвратить.

В современном спорте без врачебного контроля очень трудно найти наилучшие способы подготовки к соревнованиям, определить нормы питания и нагрузки для каждого спортсмена.

1.4 Планируемые результаты обучения

Образовательные результаты:

- сформированы базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- занимающиеся обучены основными приемами техники (прием, подача, блокирование, передачи мяча) и тактики (игра в обороне, игра в нападении) игры в волейбол.

Развивающие результаты:

- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных и силовых движений;
- развитие координационных особенностей (повышен уровень передачи мяча, приема мяча, подачи мяча);
- развитие согласованности работы в команде (командные действия);
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (работа в парах, работа в группах).

Воспитательные результаты:

- воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлечение учащихся к массовым патриотическим мероприятиям.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятия
1-год обучения	1 сентября	31 мая	36 недель	144	2 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы);
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал с волейбольной разметкой.
2. Снарядная.
3. Гардеробные – 2, оборудованы крючками для одежды.
4. Теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
5. Перекладины для подтягивания в висе – 3 шт.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы на каждого обучающегося.
7. Секундомер.
8. Гимнастические скамейки – 5 штук
9. Теннисные столы
10. Сетки для настольного тенниса – 4 штуки
11. Волейбольные сетки – 3 штуки
12. Гимнастические маты – 8 штук
13. Гимнастическая стенка

14. Волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи, гандбольный мяч, биты.
15. Уличная волейбольная площадка.
16. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
17. Волейбольная форма, жилетки разного цвета.
18. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
19. Оборудованный школьный стадион с волейбольной площадкой.

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы спортивной тренировки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - ***непрерывных и интервальных***.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузам-и является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец учебного года - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

1. *Анкетирование* – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. *Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся (приложение 1).*

3. *Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (приложение 2).*

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Итоговая аттестации

- Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.
- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- оценка морфофункционального состояния
- оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
- Фестиваль спортивных достижений

Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебного воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в общеобразовательную программу	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные игры в волейбол	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Тестирование уровня теоретических знаний
Основы знаний. Теоретический раздел	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видеопокказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Тестирование уровня теоретических знаний
Технические и тактические приемы.	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой, дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Основы техники	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Врачебный контроль, самоконтроль	Объяснение, практическое занятие	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материалов. Видеопокказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Исследовательская работа. опрос

Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Тестирование уровня теоретических знаний
Фестиваль спортивных достижений	Соревнования	Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.	Методические рекомендации по проведению соревнований	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Результаты спортивных соревнований.

Список литературы.

Литература для педагога:

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Упражнения и игры с мячами» 2004г.
2. О.В.Белоножкина «Спортивно-оздоровительные мероприятия» 2005г.
3. И.М.Бутин, А.Д.Викулов «Развитие физических способностей детей» 2002г.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
5. Программы. Спортивные кружки и секции. М.: -«Просвещение», 1986.
6. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
7. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
8. Колодницкий Г.А. Волейбол: пособие для учителей и методистов, М. – 2011.

Литература для учащихся:

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
3. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982.

Литература для родителей:

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М: Физкультура и спорт, 1965
2. Мондозолевский Г.Г. Щедрость игрока. – М.: Физкультура и спорт, 1984
3. Основы волейбола./Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979
4. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех – М.: Физкультура и спорт, 1966
5. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
6. Стефановская Т.А. Классный руководитель, - Иркутск, 2003.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся средней (полной) школы по предмету «Физическая культура» по теме «Волейбол».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием или обведением соответствующей букве в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество и класс, в котором Вы учитесь.

Желаем успеха!

Бланк ответов

Теоретико-методическое задание.

Фамилия, Имя, Отчество _____

Школа _____

Класс _____

- | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|
| 1. | а | б | в | г | 26. | а | б | в | г |
| 2. | а | б | в | г | 27. | а | б | в | г |
| 3. | а | б | в | г | 28. | а | б | в | г |
| 4. | а | б | в | г | 28. | а | б | в | г |
| 5. | а | б | в | г | 29. | а | б | в | г |
| 6. | а | б | в | г | 30. | а | б | в | г |
| 7. | а | б | в | г | 31. | а | б | в | г |
| 8. | а | б | в | г | 32. | а | б | в | г |
| 9. | а | б | в | г | 33. | а | б | в | г |
| 10. | а | б | в | г | 34. | а | б | в | г |
| 11. | а | б | в | г | 35. | а | б | в | г |
| 12. | а | б | в | г | 36. | а | б | в | г |
| 13. | а | б | в | г | 37. | а | б | в | г |
| 14. | а | б | в | г | 38. | а | б | в | г |
| 15. | а | б | в | г | 39. | а | б | в | г |
| 16. | а | б | в | г | 40. | а | б | в | г |
| 17. | а | б | в | г | 41. | а | б | в | г |
| 18. | а | б | в | г | 42. | а | б | в | г |
| 19. | а | б | в | г | 43. | а | б | в | г |
| 20. | а | б | в | г | 44. | а | б | в | г |
| 21. | а | б | в | г | 45. | а | б | в | |
| 22. | а | б | в | г | | | | | |
| 23. | а | б | в | г | | | | | |
| 24. | а | б | в | г | | | | | |
| 25. | а | б | в | г | | | | | |

Теорико – методические задания

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...
а) США б) Канаде
в) Японии г) Германии
2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...
а) 2 б) 3 в) 5 г) 6
3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?
а) круг б) треугольник
в) трапецию г) ромб
4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
а) в 1956 году б) в 1957 году
в) в 1958 году г) в 1959 году
5. "Либеро" в волейболе - это ...
а) Игрок защиты б) Игрок нападения
в) Капитан команды г) запасной игрок
6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
а) Произвольно б) По часовой стрелке
в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер
7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....
а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока
в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока
8. Ошибками в волейболе считаются....
а) "Три удара касания"
б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"
в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела
9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...
а) Оба удаляются с площадки б) Подача считается выполненной
в) Подача переигрывается г) Считается у команды 2 касания
10. Волейбольная площадка имеет размеры:
а) 18м на 8м б) 18м на 9м
в) 19м на 9м г) 20м на 10м
11. "Бич-волей" - это:
а) Игровое действие б) Пляжный волейбол
в) Подача мяча г) Прием мяча
12. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?
а) 8 сек б) 10 сек
в) 5 сек г) 6 сек
13. Команда в волейболе состоит из игроков.
а) 14 б) 12 в) 10 г) 6
14. Правила игры в волейбол предусматривают замен в одной партии.
а) 9 б) 5
в) 6 г) 8
15. Принимать подачу в волейболе имеет право
а) Любой играющий б) Только «либеро»
в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .
16. В волейболе игроки задней линии атакуют с зоны:
а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 .
в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки
17. Волейбольная площадка условно делится на деятельности.
а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон
18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....
а) трех партиях б) четырёх партиях
в) в пяти партиях г) в двух партиях
19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе
а) одного либеро. б) двух либеро
в) трёх либеро г) четырёх либеро
20. Переход в волейболе между игроками делают

- в) Три.
39. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
- а) подача считается проигранной;
 - б) подача повторяется этим же игроком;
 - в) подача повторяется другим игроком этой же команды.
40. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
- а) подача повторяется;
 - б) игра продолжается;
 - в) подача считается проигранной.
41. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
- а) подача повторяется;
 - б) подача считается проигранной;
 - в) игра продолжается.
42. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
- а) Шесть.
 - б) Десять.
 - в) Двенадцать.
43. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?
- а) 1, 2, 3;
 - б) 2, 3, 4;
 - в) 3, 4, 5.
44. При каком счете может закончиться игра в первой партии?
- а) 15:13;
 - б) 25:26;
 - в) 27:29.
45. Стойка волейболиста помогает игроку ...
- а) быстро переместиться «под мяч»;
 - б) следить за полетом мяча;
 - в) выполнить нападающий удар.

КЛЮЧ ОТВЕТОВ

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ	а	Г	б	б	Г	б	а	б	В	б
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ответ	б	а	а	В	а	Г	В	а	б	а
№ вопроса	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ответ	Г	б	В	Г	а	б	Г	В	а	б
№ вопроса	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
ответ	В	а	б	б	В	а	б	б	а	б
№ вопроса	41	42	43	44	45					
ответ	б	В	б	В	а					

Оценочные материалы уровня физической подготовленности обучающихся.

Тесты на общую выносливость:

упражнения в нападающем ударе из зон 2 (4): в течение 2 мин 30 сек. с интенсивностью 12-14 ударов в минуту (разбег из-за 3-метровой линии от нее с быстрым возвращением после удара на исходную позицию); проверка восстановления пульса пальпаторно; до 120-130 уд/мин за 45-90 с. – высокий уровень развития аэробных возможностей, за 90-120 с. -- хороший уровень, за 120-160 с. – средний уровень;

испытание с помощью теста со ступенчато - увеличивающейся нагрузкой (езда на велоэргометре) в лабораторных условиях: рассчитывается показатель МПК, если он равен 5-5,5 л/мин – высокий уровень развития аэробных возможностей, 4-4,5 л/мин -- хороший уровень, 3,5 л/мин – удовлетворительное развитие общей работоспособности.

Тест для оценки скоростной выносливости

Авторы описывают тест бег 92 м «елочкой». Содержание -- то же, что в описании А.В. Беляева (1984). Оценочные нормативы: отлично -- 24,30 с и ниже; хорошо -- 24,31-25,30 с; удовлетворительно -- 25,31-26,30 с.

Тест «бросок набивного мяча» (1 кг) стоя на месте.

Тест используется для определения скоростно-силового качества как предпосылки для силы нападающего удара. При тестировании обозначается линия отсчета, на которую нельзя наступать в момент выполнения броска. Оценочные нормативы: отлично -- 15,2 м и выше; хорошо -- 14,8-15,1 м; удовлетворительно -- 14,3-14,7 м.

Учебные нормативы по волейболу для учащихся VI—VII классов

Нормативы	Оценка	VI класс		VII класс	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	«5»	30	20	40	30
	«4»	20	15	30	20
	«3»	10	10	20	15
Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз)	«5»	25	20	40	30
	«4»	15	15	30	20
	«3»	10	10	20	15
Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз)	«5»	25	20	40	30
	«4»	15	15	30	20
	«3»	10	10	20	15
Передача мяча — нижняя или верхняя прямая, из пяти подач (раз)	«5»	3	3	4	3
	«4»	2	2	3	2
	«3»	1	1	2	1

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка в очках				
		1	2	3	4	5
А. Основные упражнения						
1.	Бег на 30 м (высокий старт), с	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
2.	Бег на 60 м (высокий старт), с	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9
3.	Бег на 300 м, с	60,0	58,0	56,0	54,0	52,0
4.	Бег на 1000 м, мин, с	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00
5.	Бег зигзагами («конверт»), с	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
6.	Прыжок в длину с места, см	155	160	165	170	175
7.	Выпрыгивание вверх с места, см	38	41	44	47	50
8.	Тройной прыжок с места, см	400	430	460	490	520
Б. Дополнительные упражнения						
1.	Наклон вперед, см	2	4	6	8	10
2.	Из положения лежа на спине наклон вперед и возвращение в исходное положение за 30 с, кол-во раз	18	20	22	24	26
3.	В висе поднимание ног до горизонтали, кол-во раз	1	5	10	15	20
4.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	1	2	3	4	5
5.	Отжимание в упоре на брусьях, кол-во раз	1	2	3	4	5