

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БЛАГОВЕЩЕНСКОГО РАЙОНА  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа  
Благовещенского района

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «26» июня 2020 года  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО ДЮСШ  
Благовещенского района  
С. Мельников  
«26» июня 2020 года



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

Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Тренер-преподаватель  
дополнительного образования:  
Нагорных Виктория Сергеевна

Благовещенский район, 2020 год

## **Содержание программы:**

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	4
Содержание программы.....	5
Планируемые результаты.....	14
Формы аттестации.....	15
Оценочные материалы.....	16
Условия реализации программы.....	18
Список литературы.....	18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статистических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что волейбол – одна из наиболее простых, точки зрения создания условий для освоения в образовательных учреждениях, командных видов спорта. Естественность и универсальность двигательных навыков развиваемых в волейболе, позволяют выстроить образовательный процесс на спортивно-оздоровительном этапе в сторону общего и всестороннего физического развития. Вместе с этим игровой характер спортивных игр позволяет достаточно быстро сформировать систему мотивации для регулярных занятий физической культурой, а групповой характер взаимодействия – значимый социальный компонент в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся школьного возраста, повышающий навыки работы в команде и коммуникативные способности.

**Педагогическая целесообразность.** Настоящая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе. Отличительные особенности содержания данной программы заключаются в приоритетном распределении часов в сторону индивидуальной работы над техникой и более простых взаимодействиях с партнерами в подразделе «тактика игры в волейбол».

Учебный план программы рассчитан на 1 год. Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) и не может превышать 2 часов.

Основная форма занятий в рамках программы – практические учебно-тренировочные занятия, акцент в которых делается на игровую и досугово-развлекательную и соревновательную деятельность.

В качестве средств оценивания выбрана методика оценки динамики прироста уровня технико-тактической подготовки и уровня общефизической подготовленности обучающихся, что обусловлено ориентированием

программы на общее развитие и вовлечение в регулярные занятия физической культурой без предъявления особых требований к подготовке обучающихся, а не подготовку спортсменов высокой квалификации.

**Адресат обучающихся.** Базовая программа «Волейбол для детей 10-16 лет» ориентирована на детей школьного возраста, имеющих медицинский допуск и желающих познакомиться с избранным видом спорта.

**Форма организации.** Реализация программы предполагается в спортивных секциях, созданная по виду спорта в образовательном учреждении.

Так как реализация программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе и не предполагает участия обучающихся в спорте высших достижений. Акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения двигательной активности.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов в год – 216. Режим тренировочных занятий:

Кол-во часов в неделю	Периодичность	Общее кол-во часов в год	Минимальный количественный состав группы	Оптимальный количественный состав группы
6	3 занятия в неделю по два часа	216	15 чел.	25 чел.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

В учебный план программы включен Фестиваль ГТО. Форма занятий – физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игры, беседы. Начальный контроль – осенний фестиваль ГТО, итоговый контроль – весенний фестиваль ГТО).

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** – знакомство с волейболом, мотивирование на регулярные занятия физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта, формирование устойчивой мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни.

**Задачи программы** –

*Когнитивные:*

- познакомить обучающихся с избранным видом спорта, его историей, основами техники безопасности на занятиях, основами техники и тактики игры в волейбол, игровыми взаимодействиями в парах и тройками, основы командной тактики защиты и нападения)

- подготовить обучающихся к правильному выполнению норм ВФСК «ГТО».

*Мотивационно-ценностные:*

- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой средствами избранного вида спорта.

*Деятельностные:*

- получение опыта командных игровых видов спорта, готовность к выполнению ВФСК «ГТО».

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Кол-во часов в неделю	Периодичность	Общее кол-во часов в год	Минимальный количественный состав группы	Оптимальный количественный состав группы
6	3 занятия в неделю по два часа	216	15 чел.	25 чел.

#### Учебный план подготовки спортивно-оздоровительной группы

№ п/п	Разделы подготовки	Год обучения (6 ч/нед)
		1 год
1	Теория	6
2	Общая физическая подготовка	75
3	Специальная физическая подготовка	60
4	Технико-тактическая подготовка	60
6	Контрольные игры и соревнования	9
7	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>

**Примерный план-график распределения учебного материала в группах**

<b>Разделы подготовки</b>	Программный материал	Год обучения (6 ч/нед)
		1 год
<b>Теоретическая подготовка</b>	1. Физическая культура и спорт в России	<b>1</b>
	2. Развитие волейбола в России и за рубежом	1
	3. Гигиенические знания и навыки	<b>1</b>
	4. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований	2
	5. Влияние физических упражнений на организм человека	1
	<b>Итого</b>	<b>6</b>
<b>Практическая подготовка</b>	1. Общая физическая подготовка	75
	- Общеразвивающие упражнения	
	- Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости	
	- упражнения в лазании, перелезании, преодоление препятствий	
	- упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
	- упражнения для развития общей выносливости	
	- подвижные игры	
	2. Специальная физическая подготовка	60

- Упражнения для развития прыгучести	
- подготовительные и подводящие упражнения	
- упражнения для развития игровой ловкости	
- упражнения для развития специальной выносливости	
<b>3. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>60</b>
- техника нападения	
- техника защиты	
- тактические действия в нападении	
- тактические действия в защите	
<b>5. Контрольные игры и соревнования</b>	<b>9</b>
<b>6. Контрольные нормативы</b>	<b>6</b>
<b>Итого</b>	<b>210</b>
<b>Общее количество часов</b>	<b>216</b>

### **3.1. Теоретическая подготовка**

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

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

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

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям

видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

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

Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в волейболе.

Основы техники и тактики волейбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике волейбола.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства.

### **3.2. Физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка.*

Общеподготовительные упражнения.

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 по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи 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 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 развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей

и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол.

#### *Специальная физическая подготовка*

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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, блокирования 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», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз,

руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с набивными мячами.

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание

теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

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

### **3.3. Техничко-тактическая подготовка**

#### *Техническая подготовка*

##### Техника нападения

Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

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

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

#### Техника защиты

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

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

Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.

#### *Тактическая подготовка*

##### Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при с крестном перемещении в зонах).

Командные действия.

Игра в пионербол

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результат освоения: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта.

*Знать:*

- расстановка игроков на поле при приеме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

- правила перехода игроков по номерам;

- правила игры;

- ведение счета по протоколу.

*Уметь:*

- выполнять перемещения и стойки;

- выполнять прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5и первая передача в зоны 3,2;

- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;

- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3;

- выполнять обманные действия «скидки».

## 5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Аттестация обучающихся – это неотъемлемая часть образовательного процесса, которая представляет собой основную форму педагогического контроля, нацеленного на выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам образовательных программ.

Обязательная аттестация обучающихся включает начальный срез знаний, умений, навыков (начальная аттестация), промежуточный (промежуточная аттестация) и итоговый (итоговая аттестация).

**Период проведения начальной аттестации** – сентябрь, промежуточной – декабрь, январь; итоговой – апрель, май.

**Форма аттестации:** беседа, викторина, тестирование, соревнования, сдача норм ВФСК «ГТО».

**Форма оценивания:** 10 балльная система; отметка ("отлично", "хорошо", "удовлетворительно") и выполнение на знак отличия ВФСК «ГТО».

Критерии оценки:

1. Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие требованиям к теоретической подготовке обучающихся, определенным образовательной программой по годам обучения;

- широта кругозора; свобода восприятия информации; развитость навыков работы со специальной литературой;

- осмысленность и свобода пользования специальной терминологией.

2. Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

- соответствие требованиям к практической подготовке, определенным образовательной программой по годам обучения;

- свобода владения специальным оборудованием и оснащением;

- качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности;

- соответствие нормативам, определенным МО РФ по физической культуре;

- индивидуальные творческие достижения.

3. Критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся:

- соответствие требованиям программы к уровню развития и воспитанности по годам обучения;

- культура организации практической деятельности;

- культура поведения;

- творческое отношение к выполнению задания;

- аккуратность;
- культура речи и культура общения;
- развитость специальных способностей в соответствии с программой.

### **Форма фиксации результатов**

- портфолио,
- таблицы классификационных соревнований и т.п.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки, сдача норм ВФСК «ГТО».

### **1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

**1.1. При проведении тестирования по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*



1.1.3. **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Ссылка для сдачи норм ГТО для школьников 9-10, 11-12, 13-15, 16-17 лет:

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf>

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf>

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1fc8a6ab2.pdf>

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ff6e337d.pdf>

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			уд	хор	отл
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в	Юн.	3	4	5

	зону 6, из 5 попыток	Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

## **7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Волейбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Волейбольные стойки
4. Волейбольная сетка.
5. Волейбольные мячи.
6. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
7. Гимнастические маты.
8. Шведская стенка.
9. Комплекты индивидуальной экипировки волейболиста (спортивная форма соревновательная).
10. Секундомеры.
11. Звуковая и видеоаппаратура.
12. Видеоматериалы о технических приёмах в волейболе.
13. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

## **8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.

4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 1 11. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. (Задания))