Департамент образования и науки Костромской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ОГБПОУ
«БТЖТ Костромской области»
№ 404 от « 30 » августа 2019года

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Волейбол»

Направление: физкультурно-спортивное
Возрастной контингент- 16-19 лет
Срок реализации: 1 год/120 часа
Разработчик : Дыкина Г.В.
преподаватель физкультуры

Рассмотрено на
педагогическом совете
протокол №1
от « 30 » августа 2019г.

Буй
2019

ОГЛАСОВАНО
в. воспитательным
делом_____Ошарина С. А.

ДОБРЕНА
а заседании предметно-цикловой комиссии
бщеобразовательных дисциплин
ротокол №1
т «_30__» _____08____2019 г.

Председатель предметно-цикловой
комиссии
_____(Смирнова М. В.).

Рабочая программа разработана на основе требований Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС среднего общего образования, Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 №30468); Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 № 1726-р.; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением РФ от 29.05.2015 № 996-р; Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПиН2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»; Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», утвержденных приказом директора ОГБПОУ «БТЖТ Костромской области» № 404 от 30.08.2019 г.; Устава техникума.

Составитель:

Преподаватель ОГБПОУ «БТЖТ Костромской области»

_____ Дыкина Г.В.

СОДЕРЖАНИЕ СТР.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 7

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 14

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 16

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

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 мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол для обучающихся 16-19 лет рассчитана на один год на 120 часов. 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. В занятиях с обучающимися 16-19 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Цели:

- формирование интереса и потребности студентов к занятиям физической культурой и спортом,
- популяризация игры в волейбол среди обучающихся техникума,
- пропаганда ЗОЖ. -укрепление здоровья,
- содействие гармоническому физическому развитию; - теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение студентов жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды техникума по волейболу,
- воспитание моральных, волевых, психологических качеств, занимающихся для стабильности и успешности выступления в соревнованиях,
- сформировать у обучающихся знания техники и тактики игры в волейбол.

Задачи:

- -выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- -овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- -участвовать в спартакиаде города и в районных соревнованиях по волейболу;
- -развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у занимающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить студентов проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Место проведения занятий:

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале ОГБПОУ «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»: 2 раза в неделю по 2 академических часа (по 45мин.)

Механизм реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Деятельность по реализации программы осуществляет преподаватель по физической культуре: ОГБПОУ «БТЖТ Костромской области» Дыкина Г.В. Текущий контроль-заведующая воспитательным отделом ОГБПОУ «БТЖТ Костромской области»: Ошарина С.А.

Обеспечение санитарно- гигиенических норм осуществляет медицинский работник техникума

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

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

Педагогические условия:

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

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

***Методические условия*:**

- наличие необходимой документации: программы деятельности спортивной секции; тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол»

Ожидаемый результат

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для обучающихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочные занятия.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Содержание
1	Теоретический материал	8	
	Техника и тактика игры.	3	Понятия о технике и тактике игры. Особенности отдельных технических приемов. Организация действий игроков в различных ситуациях.
	Организация и проведение соревнований	3	Современные правила волейбола. Судейство в волейболе.
	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	2	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игр во дворе, на пляже.
2	Практические занятия	112	
	Физическая подготовка	На каждом занятии	Общая физическая подготовка: упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; упражнения на укрепление систем организма. Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому.
	Верхняя подача избранным способом	16	Техника выполнения верхней прямой подачи . Техника выполнения верхней боковой подачи.
	Передачи	16	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; Верхняя передача двумя руками над собой; Верхняя передача двумя руками назад через голову; Передача в падении на спину; Передача в падении на грудь; прием снизу.
	Нападающий удар	18	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой; Боковой нападающий удар правой и левой рукой; Перевод мяча правой и левой рукой; Нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3.
	Блокирование	10	Техника постановки одиночного и группового блока
	Комбинированные	20	Подача – передача; Подача – передача –

	упражнения		нападающий удар – блокирование; Передача – нападающий удар – передача (игра в защите); Подача – передача – нападающий удар; Подача – передача – нападающий удар -блокирование
	Учебно- тренировочные игры	22	Игры 6х6; 5х5; 4х4. Совершенствование технико – тактических действий волейболистов.
	Судейство игр	10	Подготовка юных судей; Навыки судейства городских и районных соревнований по волейболу
	Итого	120	

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 8 часа

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Технико-тактические приемы – 112часов

1. Подачи – 16часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 16 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 18 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);

-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Блокирование-10 часов

-техника одиночного блока;

-техника группового блока

5. Комбинированные упражнения – 20 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

6. Учебно-тренировочные игры – 22 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

7. Судейство игр – 10 часов

- отработка навыков судейства соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка обучающихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, обучающиеся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с обучающимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их

дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Календарно-тематическое планирование

п/п	Наименование разделов тем	Часы учебного времени
1	Техника безопасности на занятия секции волейбола. Правила и судейство игр по волейболу.	1
2	Развитие специальных двигательных качеств	1
3	Перемещения и стойки.	1
4	Перемещения и стойки. Верхняя прямая подача	1
5	Приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах . Нижняя передача на точность	1
6	Передача сверху двумя руками в прыжке. Верхняя прямая подача	1
7	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
8	Нападающий удар. Одиночное блокированию.	1
9	Передача сверху двумя руками в прыжке	1
10	Индивидуальные действия: выбор места при приѐме нижней и верхней подач	1
11	Одиночное блокирование	1
12	Индивидуальные действия .	1
13	Передача мяча сверху . Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1
14	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры.	1
15	Индивидуальные действия. Контрольные испытания.	1
16	Индивидуальные действия.	1
17	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Практика судейства	1
18	Развитие специальных двигательных качеств. Контрольные игры.	1
19	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приѐмами	1
20	Подача и прием мяча	1
21	Передача мяча сверху двумя руками : из глубины площадки для нападающего удара.	1
22	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Приѐм мяча снизу	1
23	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Контрольные игры.	1
24	Приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Контрольные игры.	1
25	Нападающий удар из зон с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1
26	Контрольные испытания	1
27	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара	1
28	Индивидуальные действия. а) выбор места при приѐме нижней и верхней подач. б) определение времени для отталкивания при блокировании.	1
29	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	1
30	Индивидуальные действия. Практика судейства	1
31	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Индивидуальные действия.	1
32	Приѐм мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.Практика судейства	1

33	Индивидуальные действия.. Практика судейства.	1
34	Индивидуальные действия. Практика судейства	1
35	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приѐмами. Контрольные игры.	1
36	Развитие специальных двигательных качеств. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приѐмами	1
37	Подачи. Приѐм мяча сверху с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1
38	Передача мяча сверху из глубины площадки для нападающего удара. Контрольные игры	1
39	Передача сверху у сетки, стоя спиной по направлению. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	1
40	Передача сверху двумя руками в прыжке. Приѐм мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину .	1
41	Передача мяча сверху из глубины площадки для нападающего удара. Приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	1
42	Индивидуальные действия. Контрольные игры. Практика судейства.	1
43	Передача мяча сверху из глубины площадки для нападающего удара. Приѐм мяча снизу двумя руками	1
44	Передача мяча. Приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	1
45	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование	1
46	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование	1
47	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приѐме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1
48	Передача мяча. Подача верхняя прямая . Приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	1
49	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приѐме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1
50	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приѐме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Контрольные игры.	1
51	Нападающий удар. Одиночное блокирование прямого нападающего удара .	1
52	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приѐме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1
53	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приѐме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1
54	Подача верхняя прямая. Приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	1
55	Передача мяча сверху из глубины площадки для нападающего удара.	1
56	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приѐме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов	1
57	Командные действия. Система игры: «углом вперѐд» с применением групповых действий.	1
58	Командные действия. Система игры: «углом вперѐд» с применением групповых действий.	1
59	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	1

60	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Контрольные игры.	1
61	Передача мяча сверху из глубины площадки для нападающего удара.	1
62	Обучение скидки в волейболе.	1
63	Передача мяча сверху из глубины площадки для нападающего удара.	1
64	Обучение скидки в волейболе.	1
65	Передача мяча сверху из глубины площадки для нападающего удара.	1
66	Обучение скидки в волейболе.	1
67	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование	1
68	Обучение скидки в волейболе.	1
69	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование	1
70	Взаимодействие игроков при своей атаке.	1
71	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование	1
72	Взаимодействие игроков при своей атаке.	1
73	ОФП. Специальные упражнения для выхода на мяч при атаке.	1
74	Взаимодействие игроков при своей атаке.	1
75	ОФП. Специальные упражнения для выхода на мяч при атаке.	1
76	Взаимодействие игроков при своей атаке.	1
77	ОФП. Специальные упражнения для выхода на мяч при атаке.	1
78	ОФП. Специальные упражнения для выходя на мяч при блоке.	1
79	ОФП. Взаимодействие игроков при атаке команды соперника.	1
80	ОФП. Специальные упражнения для выходя на мяч при блоке.	1
81	ОФП. Взаимодействие игроков при атаке команды соперника.	1
82	ОФП. Специальные упражнения для выходя на мяч при блоке.	1
83	ОФП. Взаимодействие игроков при атаке команды соперника.	1
84	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1
85	ОФП. Взаимодействие игроков при атаке команды соперника.	1
86	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1
87	Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра	1
88	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1
89	Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра	1
90	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1
91	Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра	1
92	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	1
93	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	1
94	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиям	1
95	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	1
96	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	1
97	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	1
98	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	1

99	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	1
100	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	1
101	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	1
102	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	1
103	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча н сторону соперника.	1
104	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча н сторону соперника.	1
105	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча н сторону соперника.	1
106	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча н сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
107	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1
108	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1
109	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1
110	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства	1
111	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Контрольные игры. Практика судейства.	1
112	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства	1
113	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства	1
114	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства	1
115	Командные действия. Система игры: «углом вперѐд» с применением групповых действий. Контрольные игры. Практика судейства.	1
116	Командные действия. Контрольные игры. Практика судейства.	1
117	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства	1
118	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства	1
119	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства	1
120	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства	1

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Целью промежуточной и итоговой аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности. Оценка успеваемости за семестр не выставляется, на основании данных текущего учета ставится «зачет» или «незачет».

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

Физическое развитие и физическая подготовленность

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» обучающийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*
2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*
3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

п/п	Виды испытаний	юноши	девушки
	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,5	5,0
	Бег 30 м (6х5) (с)	10,8	11,0
	Прыжок в длину с места (см)	2,20	180
	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	45	35

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. 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. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая

(левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому обучающемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Упражнение	**ЮНОШИ**			**ДЕВУШКИ**		
	3	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
Передача мяча двумя руками снизу в волейболе	25	20	18	25	20	15
Передача мяча двумя руками сверху в волейболе	25	20	18	25	20	15
Нижняя прямая подача в волейболе	4 из 5	3 из 5	2 из5	3 из 5	2 из 5	1 из5
Нижняя боковая подача в волейболе	4 из 5	3 из 5	2 из5	3 из 5	2 из 5	1 из5
Верхняя подача в волейболе	4 из 5	3 из 5	2 из5	3 из 5	2 из 5	1 из5

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня обучающегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 13 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 10 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой;
- Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.
3. Железняк Ю.Д., Ю.М.Портнов Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / - М, 2004г.
4. Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник].— М.: ФИС, 1985. – 228 с.
5. Кузнецов В.С., Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/– М.: Просвещение, 2013. – 112с.
6. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
7. Л. Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред..-М., 1998.
8. Коротаев Е.Ю.. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие. – М.; Проспект, 2018
9. Фомин Е.В., Л.В. Булыкина Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/. – М.: изд. «SPORT», 2015

Пронумеровано, прошнуровано и
заверено печатью 10
(десять) листов

Директор О.А.Чупрова

«30» 09 2019 г.