ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

Дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Новожилова Елизавета Алексеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха от 19.08.2022 № 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Распоряжения Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242),
- Методических комментариев. – ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022 «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ»,
- Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 №

ГД-39/04);

- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»;
- Положения о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»
- Положения о проектировании рабочих программ Отделения Дополнительного образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»:
физкультурно-спортивная

Программа ориентирована на детей от 12 до 17 лет. Программа разработана с учетом психофизиологических и возрастных особенностей детей разных возрастов.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 144.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Рабочая программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Целью данной программы является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

Обучающие задачи:

1. Обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
3. Обучить приёмам релаксации и самодиагностики;
4. Совершенствовать технику выполнения движений в волейболе;
5. Научить правильному дыханию.

Развивающие задачи:

1. Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные;
2. Развивать координацию, общую физическую выносливость;
3. Развивать внимательность и наблюдательность через упражнения;

4.Развивать навыки самоконтроля и самооценки деятельности.

Воспитательные задачи:

- 1.Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- 2.Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- 3.Воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

Условия реализации

Количество детей в группе – 25 человек.

Организация образовательного процесса рассчитана с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14.

Продолжительность учебного занятия составляет 2 часа 2 раза в неделю.

Форма обучения: очная.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты:

- освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты:

- освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации – государственный язык РФ-русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора: принимаются все желающие на основе заявления, не имеющие медицинские противопоказания к физическим нагрузкам.

Условия формирования групп: группа формируется разновозрастная.

Формы организации и проведения занятий: очная.

Формы проведения занятий: групповая.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, коллективная и индивидуальная.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал, волейбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка и тд.

Технические средства обучения: проектор, экран.

Материалы для учащихся: отсутствуют.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия. Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Перемещения	2	1	1	групповой
2	Передачи мяча	22	2	20	групповой
3	Подачи мяча	16	2	14	индивидуальный
4	Нападающие (атакующие) удары	24	3	21	фронтальный
5	Приём мяча	10	1	9	индивидуальный
6	Блокирование атакующих ударов	10	1	9	фронтальный
7	Игры	12	1	11	групповой
8	Физическая подготовка	40	2	38	индивидуальный
9	Судейская практика	8	2	6	индивидуальный
	ИТОГО	144	15	129	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
Протокол №1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕН
Директор _____ И.В. Полуян
Приказ № 421-ОД от 30 августа 2024 г.

Рабочая программа 1 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»

Возраст обучающихся 12-17 лет. Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Новожилова Елизавета Алексеевна
педагог дополнительного образования

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»
Возраст обучающихся 12-17 лет. Срок реализации 1 год

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

ЗАДАЧИ

Обучающие задачи:

1. Обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
3. Обучить приёмам релаксации и самодиагностики;
4. Совершенствовать технику выполнения движений в волейболе;
5. Научить правильному дыханию.

Развивающие задачи:

1. Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные;
2. Развивать координацию, общую физическую выносливость;
3. Развивать внимательность и наблюдательность через упражнения;
4. Развивать навыки самоконтроля и самооценки деятельности.

Воспитательные задачи:

1. Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
2. Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
3. Воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Перемещения

Теория. Правила игры в волейбол. Виды перемещений в ходе игры.

Практика. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Раздел 2. Передачи мяча

Теория. Способы передачи мяча.

Практика. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Раздел 3. Подачи мяча

Теория. Способы и техника исполнения подачи мяча.

Практика. Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Раздел 4. Нападающие (атакующие) удары

Теория. Виды нападения, техника выполнения.

Практика. Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево). Нападающий удар со второй линии.

Раздел 5. Приём мяча

Теория. Основные правила приема мяча, техника исполнения.

Практика. Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Раздел 6. Блокирование атакующих ударов

Теория. Техника блока, эффективность противодействия, групповое блокирование.

Практика. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём).

Страховка при блокировании.

Раздел 7. Игры

Теория. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Практика. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Раздел 8. Физическая подготовка

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП

Практика. Освоение навыков физической подготовки, развитие силовых способностей, выносливости, гибкости.

Раздел 9. Судейская практика

Теория. Правила судейства игры волейбол. Практика. Судейство учебной игры в волейбол.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

– сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты:

– освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты:

– освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Инструктаж по Т.Б. Правила игры в волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху.	2	1	1
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра.	2	1	1
3	Развитие скоростных способностей: прыжки через скакалку, передачи с набивными мячами в парах, ускорения из различных исходных положений.	2	0	2
4	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Верхняя прямая подача.	2	1	1
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	2	0	2
6	Развитие координационных способностей: кувырки вперёд и назад на гимнастических матах, прыжки вверх с поворотом на 180*и 360*, бег с изменением направления.	2	0	2
7	Подача мяча: верхняя и боковая прямая. Приём подачи. Учебная игра.	2	1	1
8	Передача сверху двумя руками, стоя спиной к сетке. Нападающий удар.	2	0	2
9	Развитие выносливости: бег 8 мин. средним темпом, челночный бег, прыжки через скакалку.	2	0	2
10	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	1	1
11	Передача снизу двумя руками в парах. Нападающий удар.	2	0	2
12	Развитие силовых способностей: подтягивание на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола, упражнение «тачка».	2	0	2
13	Передача мяча в прыжке, после перемещения. Игра в волейбол.	2	1	1
14	Подача в прыжке. Приём подачи. Учебная игра.	2	0	2

15	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра в волейбол.	2	0	2
16	Развитие мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лёжа, удержание ног на вису, упражнение «велосипед».	2	0	2
17	Передача мяча стоя у сетки сверху двумя руками. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Игра.	2	1	1
18	Передача мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	0	2
19	Круговая тренировка.	2	0	2
20	Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.	2	1	1
21	Нападающий удар по линии. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.	2	0	2
22	Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	2	0	2
23	Развитие гибкости: упражнения в парах, наклоны, упражнения с резиновыми жгутами.	2	0	2
24	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2	0	2
25	Нападающий удар через сетку по диагонали из зоны 2 и 4 Игра в волейбол.	2	1	1
26	Круговая тренировка.	2	0	2
27	Передача сверху двумя руками в прыжке. Приём мяча снизу двумя руками отражённого от сетки.	2	0	2
28	Нападающий удар через сетку с удаленных передач от сетки Игра в волейбол.	2	0	2
29	Развитие прыгучести: прыжки из глубокого приседа, через скакалку, вверх на горку гимнастических матов.	2	0	2
30	Правила игры в волейбол и судейская жестикуляция.	2	1	1
31	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	2	0	2
32	Круговая тренировка.	2	0	2
33	Подача в прыжке. Приём подачи сверху двумя руками. Учебная игра.	2	0	2

34	Нападающий удар через сетку со второй линии нападения. Групповое блокирование. Игра в волейбол.	2	0	2
35	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2	0	2
36	Развитие координационных способностей: бег на скорость из различных исходных положений, кувырки вперёд и назад, челночный бег.	2	0	2
37	Подача мяча: верхняя и боковая прямая. Приём подачи. Учебная игра.	2	0	2
38	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	2	0	2
39	Подача в прыжке. Приём подачи снизу двумя руками. Учебная игра.	2	0	2
40	Нападающий удар по линии. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.	2	0	2
41	Развитие скоростных способностей: прыжки через скакалку, передачи с набивными мячами в парах, ускорения из различных исходных положений.	2	0	2
42	Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.	2	0	2
43	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол.	2	0	2
44	Правила игры в волейбол и судейская практика.	2	0	2
45	Круговая тренировка.	2	0	2
47	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2	1	1
48	Нападающий удар через сетку по диагонали из зоны 2 и 4 . Групповое блокирование. Игра в волейбол.	2	0	2
49	Развитие силовых способностей: подтягивание на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола, упражнение «тачка».	2	0	2
50	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра в волейбол.	2	0	2
51	Подача в прыжке. Приём подачи. Учебная игра.	2	0	2
52	Командные тактические действия в нападении и защите.	2	0	1

53	Круговая тренировка.	2	0	2
54	Нападающий удар через сетку со второй линии нападения. Групповое блокирование. Игра в волейбол.	2	0	2
55	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. Передачи мяча в прыжке.	2	0	2
56	Развитие мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лёжа, удержание ног на вису, упражнение «велосипед».	2	0	2
57	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	2	1	1
58	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2	0	2
59	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	1	1
60	Круговая тренировка.	2	0	2
61	Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.	2	0	2
62	Групповые тактические действия в нападении и защите.	2	0	2
63	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	2	0	2
64	Нападающий удар по линии. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.	2	0	2
65	Развитие гибкости: упражнения в парах, наклоны, упражнения с резиновыми жгутами.	2	0	2
66	Подача мяча: верхняя и боковая прямая. Приём подачи. Учебная игра.	2	0	2
67	Правила игры в волейбол и судейская практика.	2	1	1
68	Подача в прыжке. Приём подачи сверху двумя руками. Учебная игра.	2	1	1
69	Круговая тренировка.	2	0	2
70	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	2	0	2
71	Нападающий удар через сетку со второй линии нападения. Групповое блокирование. Игра в волейбол.	2	0	2
72	Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.	2	0	2
	Итого	144	15	129

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях;
- рост уровня дисциплины;
- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации;
- стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся 2 вида контроля:

- входной (проводится в начале учебного года)

- итоговый (проводится в конце года)

Для оценки полученного результата в целом необходимо оценить личный результат детей. У каждого ребенка в процессе обучения получается свой личный результат и свой личный успех, связанный с личными качествами. Для этого используется диагностическая карта для отслеживания результатов.

Список литературы

для педагога

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды и формы контроля:

- сдача промежуточных и контрольных нормативов;
- тестирование;
- контрольная игра в волейбол.

ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Вид контроля	Формы контроля	Уровень освоения навыков		
		В	С	Н
Входной	Тестирование начального уровня ФП (см. Вводное тестирование)	30 - 25	25 - 20	20 и ниже
Итоговый	Контрольная сдача нормативов	50 – 40	40 – 30	30 и ниже
	Теоретический тест (см. Итоговое тестирование)	30 - 26	24 - 20	18 и ниже

•В – высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень

Критерии оценки результативности

Показатели	Критерии оценивания
1. Бег 30м; сек	5.1 – оценка 5; 5.8 – оценка 4; 6.2 – оценка 3
2. Челночный бег 30м: 3x10 м; сек	8.8 – оценка 5; 9.9 – оценка 4; 10.2 – оценка 3
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз	14 – оценка 5; 10 – оценка 4; 8 – оценка 3
4. Прыжок в длину с места; см	160 – оценка 5; 130 – оценка 4; 120 – оценка 3
5. Поднимание туловища за 1 мин; кол-во раз	25 – оценка 5; 23 – оценка 4; 21 – оценка 3
6. Прыжок вверх с места толчком двухног; см	20 – оценка 5; 15 – оценка 4; 10 – оценка 3
7. Передача мяча сверху над собой стоя на месте, высота 1 м; кол-во раз подряд без падения мяча	10 – оценка 5; 8 – оценка 4; 6 – оценка 3
8. Передача мяча снизу над собой стоя на месте, высота 1 м; кол-во раз подряд без падения мяча	10 – оценка 5; 8 – оценка 4; 6 – оценка 3
9. Верхняя прямая подача; кол-во попаданий в площадку с 5 попыток	5 – оценка 5; 4 – оценка 4; 3 – оценка 3
10. Нападающий удар с передачи партнера; кол-во попаданий в площадку с 5 попыток	5 – оценка 5; 4 – оценка 4; 3 – оценка 3

Протокол результативности прохождения программы «Волейбол» учащимися (в баллах)

Учащийся	Вид контроля		
	Входной	Промежуточный	Итоговый
1.			
2.			
3.			

Вводное тестирование

1. Бег 30м. Старт высокий («стойка волейболиста»).
2. Челночный бег 30м: 3x10 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Прыжок вверх с места толчком двух ног; см
5. Поднимание туловища за 1 мин.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Итоговое тестирование

1. Бег 30м. Старт высокий («стойка волейболиста»);
2. Челночный бег 30м: 3x10 м;
3. Прыжок в длину с места;
4. Прыжок вверх с места толчком двух ног;
5. Поднимание туловища за 1 мин;
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
7. Передача мяча сверху над собой стоя на месте, высота 1 м;
8. Передача мяча снизу над собой стоя на месте, высота 1 м;
9. Верхняя прямая подача;
10. Нападающий удар с передачи партнера.

Тестовые задания по дисциплине «Спортивные игры - Волейбол». Каждый правильный ответ: 2 балла. Максимум 30 баллов.

Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ... а) США
б) Канаде в) Японии
г) Германии

В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону... а) 2
б) 3
в) 5
г) 6

Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи? а) 8 сек
б) 10 сек
в) 5 сек
г) 6 сек

Принимать подачу в волейболе имеет право ...? а) Любой играющий
б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 .

Высота мужской сетки? а) 2м 40см
б) 2м 41см в) 2м 42см г) 2м 43см 3

Какой предел очков в партии? а) 15
б) 17
в) пока не будет разницы в два очка в конце партии
г) 25

Площадки соперника за средней линией разрешается касаться..? а) любой частью тела
б) частью ступни
в) всей ступней
г) никакой

В каком случае в волейболе игрок может блокировать подачу? а) когда руки блокирующего находятся на своей стороне
б) когда подача выполняется в прыжке в) никогда
г) мяч касается сетки

Мяч вышел из игры, судья сначала должен..?
а) жестом показать, какая команда должна подавать б) дать свисток на окончание розыгрыша мяча
в) жестом показать, какая ошибка была совершена г) сказать, какая ошибка была совершена

Блокировать разрешено ..? а) всем игрокам
б) игрокам задней линии в) игрокам передней линии г) либеро

Можно ли одному игроку дважды подряд коснуться мяча..? а) нет
б) да, если первым было касание при блокировании в) да
г) правилами не рассмотрено это как нарушение

Антенны являются частью сетки ? а) да

б) нет

в) только в горизонтальной плоскости г) только в вертикальной плоскости

Условия, относящиеся к игре в пятой партии:

а) очко разыгрывается в каждом розыгрыше б) партия длится только до 15 очков

в) командам разрешается брать только один тайм-аут

г) при достижении одной из команд счета 8 очков - смена площадок

Знак отличия на игровой форме капитана:

а) полоска 8x2 см под номером на груди

б) повязка на правом предплечье шириной 10 см

в) над номером на груди должна быть полоска размером 8x2 см г) полоска на спине над номером 13x2 см

Уровень нахождения больших пальцев при передаче двумя руками сверху –

а) лоб б) нос в) глаза г) брови

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	обозначения
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011. – 77 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Дидактические материалы по основным разделам	Г
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
6	Аудиозаписи	Д
7	Ноутбук	Д
8	Стенка гимнастическая	Г
9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
10	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
11	Палка гимнастическая	К
12	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
13	Скакалка детская	К
14	Табло перекидное	Д
15	Стойки волейбольные универсальные	Д
16	Обруч детский	Г
17	Жилетки игровые	Г
18	Сетка волейбольная	Д
19	Аптечка	Д
20	Конус сигнальный	Г
21	Насос ручной	Д
22	Секундомер	Д
23	Площадка игровая волейбольная	Д