

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №67 ГОРОДА ТОМСКА

Согласовано
На педагогическом совете
МАОУ СОШ №67 г. Томска
Протокол №1 от 30.08.2022 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ №67 г. Томска
Т.А.Лескова
Приказ №252-о от 30.08.2022

Программа дополнительного образования «Волейбол»

2022-2023 учебный год

Возраст: 11-15 лет
Срок реализации: 1 года

Составитель:
Тищенко Анна Александровна
Учитель физической культуры
Педагог дополнительного
образования

г. Томск, 2022 год

2. Пояснительная записка

Данная рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» составлена для учащихся 7-11 классов общеобразовательной школы МАОУ «СОШ № 67 г. Томска, Томской области в соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844, «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», согласно письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242. Материалам программы «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А. А. Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М/ Кондакова М., Просвещение, 2012 г.

Программа дополнительного образования «Волейбол» относится к программам **Физкультурно-спортивной** направленности.

Актуальность и новизна программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения. Программа ориентирована на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Отличительной особенностью программы «Волейбол» является то, что ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения.
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Целью программы является оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение базовых основ вида спорта
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Сроки реализации программы курса «Волейбол»– 1 год.

Программа «Волейбол» рассчитана на 4,5 часа в неделю, 153 часа в год в соответствии с Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242.

Программа рассчитана на обучающихся 5-9 классов (11-15лет) без специальной физической подготовки.

Форма обучения по программе очно-заочная в соответствии Закону №273-ФЗ, гл.2,ст.17,п.2.

3.Методическое обеспечение и условия реализации программы.

В процессе освоения учебного материала используются

методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный;
- словесно-дидактический (рассказ, объяснение, беседа, описание);
- наглядный:
- метод упражнений;

методы воспитания:

- традиционный (убеждение, поощрение, пример);
- неформально-личностный (пример лично значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей и близких);
- рефлексивный (индивидуальные переживания, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей используются *методы:*

- стандартного упражнения;
- переменного упражнения;
- игровой и соревновательный

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 разделов программы 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 игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися 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.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.

Кадровое обеспечение. Занятия по программе «Волейбол» проводит учитель физической культуры первой квалификационной категории Тищенко Анна Александровна. Стаж педагогической работы 12 лет.

4. Планируемые результаты реализации программы «Волейбол»

1. Формирование у обучающихся здоровьесберегающих компетенций.
2. Повышение уровня физической подготовки школьников.
3. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Знания о физической культуре

Ученик научиться:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Волейбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной и средней школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм школьников. Круглогодичные занятия волейболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов, что во многом способствует формированию у обучающихся здорового образа жизни.

5. Учебно-тематический план.

Программа включает в себя три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 4 часов

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

II. Специальная физическая подготовка – 63 часа.

III. Техничко-тактические приемы – 86 часов.

Формы организации контроля и оценивания результатов

Система контроля и оценивания предусматривает измерение уровня достижений в личностных, предметных и метапредметных результатах, которые обучающиеся должны продемонстрировать по завершении обучения на занятиях кружка «Волейбол».

Таким образом, *интегрированными результатами программы* является воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

С целью построения эффективной системы *педагогического контроля* применяются следующие методы:

- опроса
- демонстрации,
- наблюдения,
- упражнения,
- практическое выполнение.

Календарно- тематическое планирование

№№	Наименование раздела темы	Теор.	Практ	Всего	Формы организации	Форма аттестации
1	История развития волейбола,	4	-	4	Лекция	Опрос
1.2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности	1	-		Просмотр образовательных фильмов	Опрос
1.3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1			Интерактивная лекция	Опрос
1.4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена тренировочных	1	-		Просмотр образовательных фильмов	Зачет

	занятий, режим дня, питание.					
2.	Специальная физическая подготовка	-	63	63		
1	Техника приема и передача мяча	-	10	10	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	
2	Планирование спортивной тренировки					Опрос
3	Методика ведения спортивного дневника		2	2	Работа с графиками	
4	Стойка игрока. Перемещение в стойке.		2	2	Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Опрос
5	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1	1	Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Опрос
6-7	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		9	9	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами	Тестирование, участие в соревнованиях
8-10	Приём мяча двумя руками снизу		2	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	
11	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		3	3	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры	
12	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		5	5	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача	участие в соревнованиях

					двумя руками сверху на месте.	
13	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		2	2	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры	
14	Технико-вспомогательные действия	10		10	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Зачет
15-16	Учебная игра. Развитие координационных способностей		4	4	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	участие в соревнованиях
17	Тактическая подготовка.		5	5	Разминка на месте. Игра без подач.	Зачет
18	Правила соревнований по волейболу		1	1		Зачет
19	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		10	10	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Опрос
3.	Технико-тактические приемы		86	86		Зачет
11	Учебная игра. Развитие координационных способностей		6	6	Разминка на месте. Игра без подач.	
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.		5	5	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	Тестирование
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		5	5	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры	
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		16	16	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	
11.4	Упражнения, развивающие силу.		12	12	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока.	

					Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры	
12	Специальная физическая подготовка Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		12	12		Тестирование
	Беговая подготовка.		20	20	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры	
13	Контрольные упражнения и соревнования.		10	10		Тестирование, участие в соревнованиях
	Всего часов:	4	149	153		

Формы организации контроля и оценивания результатов

Система контроля и оценивания предусматривает измерение уровня достижений в личностных, предметных и метапредметных результатах, которые обучающиеся должны демонстрировать по завершении обучения на занятиях кружка «Волейбол».

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля применяются следующие методы:

- опроса
- демонстрации,
- наблюдения,
- упражнения,
- практического выполнения.

6.Содержание программы

Программа включает в себя три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

І. Основы знаний – 4 часов

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

II. Специальная физическая подготовка – 63 часа.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы – 86 часов.

1. Подача мяча – 10 часов.

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи – 10 часов.

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок – 10 часов.

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование – 10 часов.

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения – 20 часов.

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры – 20 час.

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Судейство игр – 6 часов.

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

7. Список литературы

Для учащихся

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М., ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М., ФиС, 1979.
4. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.
5. Огородников Б.И., Сб. задач и упражнений по волейболу. М., ФиС, 1980.
6. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.
7. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник №1, 1993.
8. Универсальные тесты профессора Айзенка. СПб, Стелла, 1996.

Для педагогов.

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 1998
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка волейболиста. М., ФиС, 1985.
3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в средней школе. М., Просвещение, 1965.
4. Лосев С. А. Тренировка волейболистов разрядников. М., ФиС, 1984.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
6. Кретти Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.
7. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов волейболистов. М., ФиС, 1978.
8. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 1994.
9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 1987.
10. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение,
11. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.

Оценка уровня знаний по практической подготовке.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

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

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени **пробегание «елочкой» к 6 набивным мячам**, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся 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.

2. Динамическую силу 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!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.*

3. Для оценки **прыгучести** следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте— поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого 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.

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.*

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.*

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1. Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2. Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

3. Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится, как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний, обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются **контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.**

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл

по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Викторина «Мой волейбол».

1. Какая страна считается родиной волейбола?

- Англия
- Франция
- США

2. В каком году, и кто придумал волейбол?

- 1891 г. - Джеймс Нейсмит
- 1895 г. - Уильям Морган
- 1896 г. - Пьер де Кубертен

3. Сколько игроков от каждой команды на поле?

- По 5
- По 6
- По 7

4. До сколько очков длится партия?

- 21
- 25
- 30

5. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?

- 1
- 2
- 3

6. Какой ответ не нарушает правила волейбола?

- Можно ударить по мячу дважды, не считая блок.
- Можно наступить на линию поля во время выполнения подачи.
- Можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии.

7. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?

- Да
- Нет
- Судья назначает спорный мяч

8. В каком направлении совершается переход?

- По часовой стрелке
- Против часовой стрелки
- И первый и второй варианты правильные

9. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?

- 3 спереди, 3 сзади
- 2 спереди, 4 сзади
- 4 спереди 2 сзади

10. Укажите размеры волейбольной площадки?

- 16 на 9 метров
- 18 на 9 метров
- 20 на 10 метров

11. Какой вес волейбольного мяча?

- 240-250 грамм
- 260-280 грамм
- 265-285 грамм

12. Какого вида подачи не существует?

- Сверху
- Силовой
- Двумя руками снизу

13. В каком году была создана Международная федерация волейбола?

- 1941
- 1947
- 1952

14. Либеро в волейболе это?

- Игрок, действующий на блоке.
- Защитник, играющий на задней линии
- Нападающий игрок

15. Сколько тайм-аутов может взять команда в одной партии?

- 1
- 2
- 3

16. В каком году волейбол был включён в программу Олимпийских игр?

- 1955
- 1960
- 1964

17. Высота сетки для мужчин?

- 2.24 м
- 2,43 м
- 2,45 м

18. Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи?

- 1
- 2
- Без разницы

19. Сколько партий играется в профессиональном волейболе?

- От 2 до 3
- От 3 до 5
- От 2 до 5

20. При счёте 24-24 до каких пор продолжается партия?

- Кто набирает следующим очко, тот и победил
- До тех пор, пока разница не будет 2 очка
- Победит тот, кто первым наберёт 30 очков

Ответы на тест

1. США
2. 1895 г. — Уильям Морган
3. По 6
4. 25
5. 1
6. Можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии.
7. Да
8. По часовой стрелке
9. 3 спереди, 3 сзади
10. 18 на 9 метров
11. 260-280 грамм
12. Двумя руками снизу

13. 1947 г.

14. Защитник, играющий на задней линии

15. 2

16. 1964 г.

17. 2,43 м

18. 1

19. От 3 до 5

20. До тех пор, пока разница не будет 2 очка

Календарный учебный график МАОУ СОШ №67 г. Томска

на 2021 – 2022 учебный год

Продолжительность полугодий:

	Начало	Окончание	Количество учебных недель
1 полугодие	01.09.2020	29.12.2020	16 недель
2 полугодие	11.01.2021	25.05.2021	18 недель
Год	01.09.2020	25.05.2021	34 недели

Последний звонок для 11 классов – 25 мая 2021 года.

Выпускные вечера для 11-х классов – 25 июня 2021 года.

Каникулы:

	Начало	Окончание	Продолжительность
осенние	25.10.2020	04.11.2020	11 календарных дней
зимние	30.12.2020	10.01.2021	12 календарных дней
весенние	21.03.2021	28.03.2021	8 календарных дней
летние	26.05.2021	31.08.2021	98 календарных дней