ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №174
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ И.К. БЕЛЕЦКОГО

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 174 Центрального района Санкт-
Петербурга имени И.К. Белецкого.
Протокол от «31» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 174 Центрального района Санкт-
Петербурга имени И.К. Белецкого
_____О.В. Финагина

Введено в действие с 01.09.2023 г.
приказом от «01» сентября 2023 г. №93

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 14-17 лет

Грудина Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

Содержание

1. Пояснительная записка
1.1. Основные характеристики программы. Введение
1.2. Направленность программы
1.3. Актуальность программы
1.4. Отличительные особенности программы
1.5. Адресат, объем и срок реализации программы
1.6. Цель программы
1.7. Задачи программы
1.8. Условия реализации программы
1.9. Планируемые результаты

2. Календарный учебный график

3. Рабочая программа
3.1. Задачи 1-го года обучения
3.2. Задачи 2-го года обучения
3.3. Учебный план
3.4. Содержание программы
3.5. Планируемые результаты
3.6. Календарно-тематическое планирование

4. Методические и оценочные материалы
4.1. Методическое обеспечение программы
4.2. Оценочные материалы
4.3. Методические и диагностические материалы

1. Пояснительная записка.

1.1. Основные характеристики программы. Введение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для подростков 14-17 лет и направлена на формирование здорового образа жизни и физического развития средствами данной игры. Занятия волейболом способствуют не только физическому развитию, но и формированию важных качеств личности. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и т.д. Напряжённость спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют развитию таких ценных психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

Необходимость согласованных усилий в достижении общей цели во время игры приучает игрока к коллективным действиям, стремлению к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования мест для игры и правил её ведения, большой зрелищности. Обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм – вот что будет привлекательно и интересно для детей данной возрастной группы.

1.2. Направленность программы

Данная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность программы

Сегодня государство озабочено состоянием здоровья, уровнем физического развития и популяризацией здорового образа жизни. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. **Актуальность программы** обуславливается повышением интереса у подростков к ведению и соблюдению здорового образа жизни через занятия волейболом. Занятия по данной программе решают проблему поддержания и укрепления здоровья детей, формируют привычку к здоровому образу жизни, приучают рационально использовать свободное время. В плане решения основных задач дополнительного образования, занятия по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе способствуют также отвлечению детей и подростков от негативных явлений современной действительности, формированию у обучаемых важных личностных качеств, нравственных норм, активному творческому подходу к жизни, обеспечению самоопределению личности и создают условия для самореализации.

1.4. Отличительные особенности программы

Программа по содержанию проста и доступна, адаптирована к уровню физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ и рекомендована для занятий с широкими массами детей и подростков, желающими заниматься волейболом.

1.5. Адресат, объем и срок реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста от 14 до 17 лет.

Сроки реализации ДОП.

Продолжительность образовательного процесса – 2 года. Программа рассчитана на 144 часа в год по 4 часа в неделю, занятия-2 раза в неделю по 2 часа.

1.6. Цель программы

Физическое развитие учащихся средствами игры в волейбол.

1.7. Задачи программы

Обучающие задачи:

1. Дать знания об истории возникновения данного вида спорта, его специфике, известных личностях.
2. Обучение правилам игры в волейбол, процедуре судейства, соревнований.
3. Обучение техническим и тактическим приемам игры в волейбол.
4. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Развивающие задачи:

1.Укрепление здоровья, разностороннее развитие физических способностей обучаемых.

2.Развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

3.Создание двигательного потенциала, необходимого для успешного освоения техники игры.

4.Развитие специальных способностей и качеств, лежащих в основе успешного овладения техникой и тактикой игры.

Воспитательные задачи:

1.Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни.

2.Воспитание моральных и волевых качеств.

3. Воспитание личностных качеств (умение работать в коллективе; коммуникабельность, уважение к себе и другим)

1.8. Условия реализации программы

Условия набора детей, система набора:

Набор желающих заниматься по данной программе детей объявляется в начале учебного года в ходе массовой работы. Принимаются все желающие, отнесенные к основной и подготовительной физкультурным группам и имеющие об этом медицинскую справку.

Условия формирования групп:

набирается группа в составе 1-го года обучения- 15 чел, 2-го года -12 чел.

Формы проведения занятий.

Занятия в рамках программы практически всегда групповые (в группах до 15 человек с учетом индивидуализации физической нагрузки в зависимости от подготовленности и состояния здоровья занимающихся).

Формы проведения занятий очень разнообразны, однако основной формой является учебно-тренировочные и практические, в ходе которых решаются образовательные, развивающие и воспитательные задачи.

Основной акцент делается на укрепление здоровья, формирование необходимых для дальнейших занятий черт характера и нравственных качеств, также уделяется внимание развитию и совершенствованию физических качеств

(выносливости, быстроты, силы, координации), психических качеств, способствующих успешному освоению техники игры.

Важной частью работы творческого объединения являются соревнования со спортсменами из других клубов, как способ проверки результативности учебно-тренировочного процесса.

Материально-техническое оснащение

Для реализации образовательной программы на всех этапах учебно-тренировочного процесса необходимы:

1. Зал спортивный для занятий ОФП, СФП и проведения тренировок.
2. Секундомер.
3. Сетка волейбольная – 3 шт
4. Мячи волейбольные – 30 шт.
5. Мячи набивные по 1 – 3 кг. – 15 шт.
6. Гантели 0.5 – 1 кг. – 15 шт.
7. Скакалки гимнастические – 15 шт.
8. Теннисные мячи- 30 шт.
9. Гимнастические маты.
10. Силовые тренажеры.
11. Гимнастические скамейки-3 шт.
12. Наглядные пособия.
13. Правила игры.
14. Свисток.
15. Счетное табло.

1.9. Планируемые результаты

Предметные:

- знание об истории возникновения и развития волейбола;
- знание о правилах волейбола, правила проведения соревнований и правила судейства;
- знание о технике выполнения передач, приемов, подач мяча, нападающих ударов, блокирования;
- знание о тактике командной игры, выполнения передач, приемов мяча, нападающих ударов, подач, блокирования.

Метапредметные:

- сформированность ряда физических способностей и улучшение здоровья;
- развитые двигательные качества, такие как силы, быстрота, выносливость и так далее;
- успешное овладение техникой игры через развитый двигательный потенциал;
- овладение техникой и тактикой игры.

Личностные:

- сформированность устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- сформированность умения выстраивать взаимодействия с партнерами по команде, игроками команд соперниц;
- сформированность чувства коллективизма, ответственности за итоговый результат;

- сформированность ряда личностных качеств.

2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09	25.05	36	72	144	2 раза по 2 часа
2			36	72	144	2 раза по 2 часа

3. Рабочая программа 1 года обучения

3.1. Задачи 1-го года обучения

Обучающие задачи:

1. Дать знания об истории возникновения данного вида спорта, его специфике, известных личностях.
2. Обучение правилам игры в волейбол, процедуре судейства, соревнований.
3. Обучение техническим и тактическим приемам игры в волейбол.
4. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Развивающие задачи:

1.Укрепление здоровья, разностороннее развитие физических способностей обучаемых.

2.Развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

3.Создание двигательного потенциала, необходимого для успешного освоения техники игры.

4.Развитие специальных способностей и качеств, лежащих в основе успешного овладения техникой и тактикой игры.

Воспитательные задачи:

1.Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни.

2.Воспитание моральных и волевых качеств.

3. Воспитание личностных качеств (умение работать в коллективе; коммуникабельность, уважение к себе и другим).

3.2. Задачи 2-го года обучения

Обучающие задачи:

1.Обучение составления комплекса упражнений для различных групп мышц.

2.Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Развивающие задачи:

1.Развитие физических качеств (силы, выносливости).

2.Создание потенциала, необходимого для успешного освоения техники упражнений.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание моральных и волевых качеств.

2.Выработка устойчивости к негативным явлениям современной действительности.

3.3. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Входная диагностика.	2	-	2	Выполнение тестовых заданий
2.	Общая физическая подготовка	2	16	18	Игровая форма контроля
3.	Специальная физическая подготовка	2	30	32	Игровая форма контроля
4.	Техническая подготовка	4	42	46	Игровая форма контроля
5.	Тактическая подготовка	4	20	24	Игровая форма контроля
6.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры, соревнования. Итоговая диагностика.	-	22	22	Выполнение тестовых заданий
	ВСЕГО	14	130	144	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Входная диагностика.	2	-	2	Выполнение тестовых заданий
2.	Общая физическая подготовка	2	10	12	Игровая форма контроля
3.	Специальная физическая подготовка	6	26	32	Игровая форма контроля
4.	Техническая подготовка	8	34	42	Игровая форма контроля

5.	Тактическая подготовка	8	22	30	Игровая форма контроля
6.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры, соревнования. Итоговая диагностика.	-	26	26	Выполнение тестовых заданий
	ВСЕГО	26	118	144	

3.4. Содержание программы

1.Вводное занятие. Входная диагностика.

Теория:

- правила охраны труда, техники безопасности и правила поведения на занятиях волейболом, правила поведения при проведении массовых мероприятий;
- принципы здорового образа жизни, знания в области личной и общественной гигиены при занятиях спортом, гигиенических основ труда и отдыха юного спортсмена;
- знания об истории развития волейбола в мире и в нашей стране.

Практика:

- врачебный контроль, профилактика травматизма в процессе занятий волейболом;
- правила проведения самоконтроля за физическим состоянием во время тренировки;
- правила игры, правила проведения соревнований по волейболу;
- проведение входной диагностики, выполнение тестовых заданий.

2. Общая физическая подготовка

Теория:

- совершенствование техники игры и развитие необходимых физических и психических качеств.

Практика:

- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, бросками мячей;
- встречные эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

Теория:

- техника выполнения упражнений на координацию движений;
- техника выполнения упражнений для формирования осанки.

Практика:

- специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20 м);
- старты с места из различных исходных положений;
- прыжки с места и с разбега в длину и в высоту;
- метания мячей (малых и набивных) на дальность;
- бег с преодолением препятствий;
- специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки;
- прыжки через препятствия;

- силовые упражнения на тренажерах;
- упражнения с гантелями, с набивными мячами (1-3 кг).

4. Техническая подготовка

Теория:

- техника выполнения стоек, перемещений, передач и приемов мяча.

Практика:

- стойка волейболиста, способы перемещений, передачи, приемы и подачи мяча, нападающие удары, блокирование.

5. Тактическая подготовка

Теория:

- теоретические сведения о выполнении тактических действий.

Практика:

- тактические действия в командной игре в волейбол.

6. Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры, соревнования. Итоговая диагностика.

Теория:

- развитие баланса различных видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической и интеллектуальной);
- освоение различных тактических и технических приемов;
- решение образовательных, развивающих, воспитательных задач;
- подготовка к участию в соревнованиях.

Практика:

- соревнования внутри коллектива;
- участие в соревнованиях соответствующего уровня в соответствии с календарем соревнований.
- подведение итогов учебного года;
- анализ проведенной работы;
- проведение итоговой диагностики, выполнение тестовых заданий.

3.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты

Предметные:

- знание об истории возникновения и развития волейбола;
- знание о правилах волейбола, правила проведения соревнований и правила судейства;
- знание о технике выполнения передач, приемов, подач мяча, нападающих ударов, блокирования;
- знание о тактике командной игры, выполнения передач, приемов мяча, нападающих ударов, подач, блокирования.

Метапредметные:

- сформированность ряда физических способностей и улучшение здоровья;
- развитые двигательные качества, такие как силы, быстрота, выносливость и так далее;
- успешное овладение техникой игры через развитый двигательный потенциал;
- овладение техникой и тактикой игры.

Личностные:

- сформированность устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- сформированность умения выстраивать взаимодействия с партнерами по команде, игроками команд соперниц;
- сформированность чувства коллективизма, ответственности за итоговый результат;
- сформированность ряда личностных качеств.

3.6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (144 часа)

№ занятия	Дата	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов		
				Теория	Практика	Итого
1	05.09.2022	Теория	ТБ на занятиях по волейболу. Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча двумя руками сверху на месте.		2	
2	07.09.2022	ОФП	Общеразвивающие, беговые упражнения. Бег 30 м. Правила игры в волейбол.		2	
3	12.09.2022	Техника защиты	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху после передачи вперед. Правила игры.		2	
4	14.09.2022	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра.		2	
5	19.09.2022	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств.		2	
6	21.09.2022	Техника защиты	Стойка игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра. Правила игры.		2	
7	26.09.2022	ОФП	Развитие быстроты ответных действий.		2	
8	28.09.2022	Техника нападения	Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар.		2	
9	03.10.2022	Техника нападения	Стойки и перемещения. Нижняя прямая и нижняя боковая подача мяча с 3-6 метров. Учебная игра. Правила игры.		2	
10		Техника	Прием сверху двумя руками.		2	

		защиты	Передвижения в стойке игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Эстафеты.			
11		Техника защиты	Приемы мяча после отскока от стены. Учебная игра.		2	
12		Техника нападения	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нападающий удар.		2	
13		ОФП	ОРУ для мышц плечевого пояса. Прыжки.		2	
14		Техника нападения	Нижняя прямая и нижняя боковая подача. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.		2	
15		ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.		2	
16		Техника защиты	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Приемы мяча двумя руками снизу в парах. Учебная игра. Прием мяча сверху двумя руками.		2	
17		Техника защиты	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Учебная игра. Прием снизу двумя руками.		2	
18		Техника нападения	Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и приемы мяча снизу в парах через сетку. Нападающий удар.		2	
19		ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.		2	
20		Техника нападения	Нижняя прямая и нижняя боковая подача. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.		2	
21		СФП	Упражнения для приема и передач, подач мяча.		2	
22		Техника нападения	Верхняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты с элементами волейбола. Блокирование.		2	
23		Техника защиты	Прием наброшенного мяча партнером.Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.		2	
24		Техника нападения	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты с элементами волейбола. Блокирование.		2	

25		ОФП	Развитие гибкости. Комплекс упражнений.		2	
26		Техника защиты	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Учебная игра.		2	
27		СФП	Упражнения для приема и передач, подач мяча.		2	
28		Техника защиты	Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и приемы мяча снизу в парах через сетку.		2	
29		Техника нападения	Нижняя прямая и нижняя боковая подача. Эстафеты с элементами волейбола. Нападающий удар. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.		2	
30		Техника защиты	Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.		2	
31		ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.		2	
32		Техника нападения	Верхняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты с элементами волейбола. Блокирование.		2	
33		Техника защиты	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Приемы мяча двумя руками снизу в парах.		2	
34		Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Нижняя прямая и нижняя боковая подача. Эстафеты с элементами волейбола.		2	
35		Техника защиты	Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и приемы мяча снизу в парах через сетку.		2	
36		Техника нападения	Нижняя прямая и боковая подача. Учебная игра.		2	
37		ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.		2	
38		Техника защиты	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Учебная игра.		2	
39		СФП	Развитие быстроты ответных действий		2	
40		Техника нападения	Верхняя прямая подача. Учебная игра.		2	
41		Техника защиты	Прием мяча с подачи. Учебная игра.		2	
42		СФП	Круговая тренировка. Упражнения для приема и передач.		2	
43		Техника нападения	Нижняя, верхняя прямая подача. Учебная игра.		2	

44		ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола.Развитие скоростно-силовых качеств.		2	
45		Контрольные испытания	Бросок набивного мяча из положения сед на полу.		2	
46		Интегральная	Чередование упражнений на развитие различных качеств.		2	
47		ОФП	Перекаты из различных положений.		2	
48		Техника защиты	Прием снизу двумя руками на месте. Учебная игра.		2	
49		Теория	Техника и тактика игры волейбол.		2	
50		Техника нападения	Ударное движение кистью. Нападающий удар. Ритм разбега в три шага.		2	
51		Судейская практика	Освоение терминологии, принятой в волейболе, судейские жесты.		2	
52		СФП	Прыжки в высоту. Прыжковая и силовая работа.		2	
53		Техника нападения	Передачи мяча. Учебная игра.		2	
54		Техника защиты	Передача в зону нападения. Учебная игра.		2	
55		Техника нападения	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		2	
56		Техника защиты	Прием подачи. Передача в зону нападения. Учебная игра.		2	
57		СФП	Прыжковая и силовая работа.		2	
58		Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.		2	
59		Техника защиты	Прием подачи. Передача в зону нападения. Учебная игра.		2	
60		Теория	Гигиена. Самоконтроль. Нагрузка и отдых.		2	
61		ОФП	Бег с изменением направления движения.Встречная эстафета с мячом.		2	
62		Техника нападения	Верхняя прямая подача. Учебная игра.		2	
63		СФП	Прыжки в высоту с прямого разбега.Развитие быстроты ответных действий.		2	
64		Контрольные испытания	Тестирование по ОФП.		2	
65		Техника защиты	Прием подачи. Передача в зону нападения. Учебная игра.		2	
66		СФП	Развитие общей выносливости.Прыжковая и		2	

			силовая работа.			
67		Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху, снизу. Учебная игра.		2	
68		Интегральная	Чередование тактических действий.		2	
69		ОФП	Развитие скоростной выносливости.		2	
70		Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку.Учебная игра.		2	
71		Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой.Тестирование по ОФП.		2	
72		Интегральная	Учебная двусторонняя игра в волейбол.		2	

4. Методические и оценочные материалы

4.1. Методическое обеспечение программы

Разделы и темы образовательного процесса	Формы занятий	Приемы и методы	Материально-техническое обеспечение	Формы подведения итогов
Вводное занятие.	Теоретическое занятие	Словесные (рассказ, объяснение, обсуждение)	Правила охраны труда и техники безопасности при занятиях волейболом.	Входная диагностика, устный опрос
Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	Практические (учебно-тренировочные занятия)	Метод практического упражнения. Словесные (объяснение, рассказ). Наглядные (показ педагогом техники выполнения физического упражнения, демонстрация на лучших учащихся)	Зал спортивный. Мячи набивные, гимнастические скамейки. Маты гимнастические. Скакалки. Свисток.	Тестирование физической подготовленности
Специальная физическая подготовка Специальные упражнения без предметов и с предметами	Практические (учебно-тренировочные занятия)	Метод практического упражнения. Словесные (объяснение, рассказ). Наглядные (показ педагогом техники	Зал спортивный. Мячи набивные, гимнастические скамейки. Маты	Тестирование физической подготовленности

		выполнения физического упражнения, демонстрация на лучших учащихся)	гимнастическ ие. Скакалки. Свисток.	
Техническая подготовка: Передачи, приемы, подачи мяча, нападающие удары, блокирование.	Практичес кие (учебно-тренирово чные занятия)	Метод практического упражнения Словесные (объяснение, рассказ). Наглядные (показ педагогом техники выполнения физического упражнения, демонстрация на лучших учащихся)	Зал спортивный. Мячи волейбольные, сетка. Свисток. Секундомер.	Контроль ное занятие
Тактическая подготовка: Комбинации	Практичес кие (учебно-тренирово чные занятия)	Метод практического упражнения Словесные (объяснение, рассказ). Наглядные (показ педагогом техники выполнения физического упражнения, демонстрация на лучших учащихся)	Зал спортивный. Мячи волейбольные, сетка. Свисток. Секундомер.	Контроль ное занятие
Интегральная подготовка Развитие баланса различных видов подготовки.	Теоретиче ские и практичес кие (учебно-тренирово чные занятия)	Метод практического упражнения Словесные (объяснение, рассказ). Наглядные (показ педагогом техники выполнения физического упражнения, демонстрация на лучших учащихся)	Зал спортивный. Мячи волейбольные, сетка. Свисток. Секундомер.	Устный опрос.
Игра	Учебно-тренирово	Метод практического упражнения	Зал спортивный.	Итоги проведения

	чные занятия	Словесные (объяснение, рассказ). Наглядные (показ педагогом техники выполнения физического упражнения, демонстрация на лучших учащихся)	Мячи волейбольные, сетка. Свисток. Секундомер.	соревновани й внутри коллектива
Соревнователь ная деятельность	Учебно-тренирово чные занятия	Метод практического упражнения	Зал спортивный. Мячи волейбольные, сетка, свисток.	Итоги участия в соревновани ях
Итоговое занятие	Теоретиче ское занятие	Словесные (рассказ, анализ, поощрение)	Наградные грамоты, призы.	Награждение грамотами, призами.

4.2. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	12	15	20
		Дев.	3	6	10	6	10	15
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30

		Дев.	10	15	20	15	20	25

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель

4.3. Методические и диагностические материалы

Литература для педагога

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с., ил.
2. Морозов О.В. Физическое воспитание. Методические рекомендации для преподавателей, 1999.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.

Литература для учащихся

1. Железняк Ю.Д. Волейбол. Москва, Просвещение, 1992 г.
2. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.- 144 с., ил.-(Азбука спорта).

Литература для родителей

1. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль: Гринго, 1996. – 176 с., ил.
2. Волейбол. Учебник для физ.ин-тов. Изд. 2-е, доп. Под ред. А.Г. Айриянца. М., «Физкультура и спорт», 1976.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 174 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ И.К. БЕЛЕЦКОГО,
Финагина Ольга Валерьевна, Директор
30.11.23 19:10 (MSK) Сертификат 2A7DA47B2AE6B54F96436E5830936358