

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Украинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
МБОУ «Украинская СОШ»
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Украинская СОШ»
_____ Д. А. Гончаров
Приказ № 82/1 от 30. 08. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Серебряный мяч»
Трудоёмкость программы: 72 часа
Направление: физкультурно - спортивное
Возраст обучающихся: 9 -12 лет

Автор-составитель: Финк Л. А. ,
педагог дополнительного образования

Исилькульский МР, с. Украинка
2024- 2025 учебный год

Пояснительная записка

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования мест для игры и правил ее ведения. Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют формированию таких психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

Исходя из того что волейбол – это сложно координационный вид спорта, требующий более длительного процесса обучения, целесообразнее проводить знакомство с данным видом спорта с 1-ого класса общеобразовательной школы. Тем более следует учесть, что возрастной период 9-12 лет чрезвычайно благоприятен для развития различных двигательных координаций.

Новизна – развитие физических способностей обучающихся осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и приобретения дополнительного образования.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: передачи, подачи, нападающий удар и игровой деятельности.

Актуальность программы обусловлена, в частности, необходимостью на школьном уровне решать проблему малоподвижности обучающихся, проблему приобщения обучающихся к ведению здорового образа жизни.

Основное внимание должно быть направлено не только на развитие специальной подготовки, но и на развитие общих физических качеств, что создаст общие предпосылки для успешного обучения игры в волейбол.

Педагогическая целесообразность программа дает возможность раскрыть и развивать физические способности детей, анализировать игровые комбинации, раскрыть чисто технические особенности движений и поз, подготовить учащихся к выступлению на соревнованиях.

Отличительная особенность. Так как занятие по дополнительному образованию проводятся на базе средней общеобразовательной школы, программа создана на основе общеобразовательной программы обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент для привлечения интереса обучающихся к игре в волейбол. Сама игра в волейбол, предоставляет собой уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания обучающихся. А это: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Главными требованиями к их проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к обучающимся.

Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности обучающихся, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

Условия набора обучающихся для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Серебряный мяч » принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Объём и срок освоения программы «Серебряный мяч» базового уровня рассчитана на 1 год обучения. То есть 36 учебной недели по 2 часа в неделю выходит 72 часа в год.

С общим количеством учебных часов за 4 года обучения выходит 576 часов

Формы и режим занятий обучения по программе «Серебряный мяч» базового уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение аудиторных и практических занятий (теоретические, урок, учебно-тренировочные, контрольные).

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (20 человек), подгрупповые занятия (10-12 человек), индивидуальные занятия (одаренные дети).

Цель программы – создание особой образовательной и здоровьесберегающей среды для личностного и профессионального самоопределения обучающегося посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Обучение основам техники и тактики волейбола, привитие интереса к соревнованиям и подготовка помощников судей соревнований по волейболу.
3. Воспитание чувство коллективизма, партнёрства и ответственности.

Непосредственным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка обучающихся - привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа позволяет поэтапно, на протяжении 1 года, распределить учебный материал. Который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовки в соответствии с обучением, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований, подходов в построении образовательного процесса.

Возраст обучающихся на начало освоения программы 9-12 лет. Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания обучающегося.

Состав обучающихся постоянный, разнополый, разновозрастной. Возможен приём обучающихся в группы других годов обучения при условии уже имеющихся умений и навыков технической подготовки и физических данных ребенка.

На этапе обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, привитие «чувства мяча» посредством упражнений из различных игровых видов спорта и подвижных игр, выполнение контрольных тестов «Президентских состязаний», а также, предусмотренных спецификой игровых видов спорта. Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются совместно.

Планируемые результаты программы

По итогам реализации программы базового уровня «Серебряный мяч» ожидаются следующие результаты.

1. Личностные:

-развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;

-развитие мотивации познавательных интересов;

-развитие самооценки собственной деятельности;

2. Предметные:

- формирование начальных компетенций учащихся в игре волейбол.

Обучающиеся первого года обучения

1. должны знать:

- история возникновения и развития волейбола;
- правила техники безопасности во время игры;
- правила игры в волейбол;
- характеристику основных приёмов техники: стойки, перемещения, передачи сверху, снизу двумя руками.

2. должны уметь – выполнять физические упражнения для развития физических качеств;

- выполнять упражнения на координацию;
- скоростно- силовые упражнения, упражнения на точность попадания;
- использовать полученные знания, умения и навыки в учебной игре.

3. Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение организации рабочего места;
- умение соблюдения правил техники безопасности;
- умение анализировать и оценивать свои действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- развитие речевых навыков при обсуждении технических элементов;
- повышение интереса к игре волейбол, как способу самовыражения;
- повышение интереса к истории игры в волейбол.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;
- умение вырабатывать навыки адекватного поведения.

Содержание программы «Серебряный мяч»

Теоретические знания

- 1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.**
- 2. История развития волейбола в мире, в России.** Появление волейбола.
- 3. Сведения о строении и функциях организма человека.** Мышечная система, скелет человека.
- 4. Влияние физических упражнений на организм человека.** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц.
- 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- 6. Правила соревнований, их организация и проведение.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи.
- 7. Основы техники и тактики игры.** Стойки игрока и перемещения. Прием и передача мяча.

Практические знания

I. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

3. Акробатические упражнения включают группировки и перекувырки в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения:

- бег: 20, 30, 60 м, повторный бег два-три отрезка по 20 м, бег с высокого старта 30 м, эстафетный бег с этапами до 40 м, бег или кросс 500-1000 м;
- прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;
- метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

5. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол. Основные элементы техники игры: ведение, передачи. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ворсътюрник (салки до последнего)», «Чечаломънворсът (игра в перепрыгивании)».

6. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивания на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

7. Упражнения для развития быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления, поворот на 360°, прыжок вверх, нападающих ударов и т.д. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров».

II. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену.

3. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 2-4 м).

3. Прием снизу двумя руками: прием мяча брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

III. КОНТРОЛЬНЫЕ ИГРЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по физической подготовке

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5×6 м)
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками.
5. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.
6. Сгибания туловища за 30 секунд.

Соревнования по игровой подготовке

1. Эстафеты.
2. Подвижная игра «Пионербол» с одним и двумя мячами.
3. Подвижная игра «Снайпер».

Учебно-тематический план

№ н/п	Наименование материала	Количес тво часов
1.	Правила техники безопасности при занятиях волейболом	2
2.	История развития волейбола в мире, в России	2
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
5.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	1
7.	Общая и специальная физическая подготовка	33
8.	Основы техники и тактики игры	31
Итого		72

Контрольно-оценочные средства.

Контрольно-игровые соревнования;

Бег 30 м.

Бег с изменением направления (5×6 м)

Прыжок в длину с места.

Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Сгибания туловища за 30 секунд

Эстафеты.

Подвижная игра «Пионербол» с одним и двумя мячами.

Подвижная игра «Снайпер».

Условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение	Кадровое обеспечение	Материально-техническое обеспечение	Информационно-образовательные ресурсы
Методические разработки учебных занятий; Электронные презентации о волейболистов России и достижениях; Видео материалы по теоретическим разделам программы; инструкции по технике безопасности; Справочно-информационные материалы по теоретическим вопросам.	Педагог ДО	спортивный зал (24×12 м или 18×9 м); сетка волейбольная – 1 штука; стойки волейбольные – 2 штуки; мячи волейбольные – 15 штук; мячи набивные (1 кг) – 15 штук; мячи баскетбольные – 15 штук; мячи футбольные – 4 штуки; мячи теннисные – 10-12 штук; фишки – 10 штук; гантели – 10-12 пар; гимнастическая стенка – 6-8 пролетов; гимнастические скамейки – 3-4 штуки; гимнастические маты – 3 штуки; кольца баскетбольные – 2 штуки; скакалки – 15-20 штук; рулетка – 1 штука; секундомер – 2 штуки; насос ручной – 1 штука.	http://www.volley4all.net/technique/58-pass.html

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: Советский спорт, 2017.
2. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией Айриянца, А.Г. Москва: Физкультура и спорт, 2017.
3. Железняк, Ю.Д. У истоков мастерства. Москва: 2016.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ Под редакцией Лях, В.И. Москва: 2018.
5. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 2016.
6. Марков, К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск: 2016.
7. Портных, Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. Москва: Физкультура и спорт, 2016.
8. Сивкова, М.Г. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки: Методические рекомендации. Сыктывкар, 2017.
9. Спортивные игры/ Под редакцией Железняка, Ю.Д. Москва, 2017.
10. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под редакцией Курамшина, Ю.Ф.. Москва: Советский спорт, 2017.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Видякин, М.В.- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ Волгоград: Учитель, 2016.
2. Фурманов, А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. Москва, 2016.
3. Фидлер, М. Волейбол. Москва, 2017.

Интернет – источники:

1. «Всё о волейболе» <http://www.volley4all.net/technique/58-pass.html>

Глоссарий

Блок – приём защиты, с помощью которого преграждается путь мячу, идущему от соперника. Осуществляется выносом любой части тела выше верхнего края сетки, но высота контакта с мячом может быть любой.

– *групповой (коллективный)*: блок, выполняемый двумя или тремя игроками.

Блокировка – (устар.) то же, что блок.

Бросок – действие на блоке или при атакующем ударе на сетке, во время которого происходит длительное касание руки и мяча.

Взлёт (то же, что квик) – комбинация, при которой игрок совершает прыжок до момента передачи.

Волна – комбинация, при которой к сетке на нападающий удар поочерёдно по параллельным траекториям выходят игроки первого и второго темпа.

– *обратная*: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в четвёртой зоне, игрок второго темпа – в третьей;

– *прямая*: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в третьей зоне, игрок второго темпа – в четвёртой.

– *смешанная*: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в третьей зоне, игрок второго темпа – во второй.

Двойное касание – действие, при котором игрок ударяет мяч два раза подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Диагональный – игрок, в расстановке находящийся в трёх номерах от основного связующего. Чаще всего выполняет функции нападающего: находясь в передней зоне, даёт возможность основному связующему выходить и пасовать с большим количеством нападающих в передней зоне.

Добить до пола (то же, что пробить до пола) – совершить сильный нападающий удар, после которого мяч касается пола.

Доводка – первое касание, после которого мяч обрабатывается и направляется связующему. *Плохая доводка, хорошая доводка.*

Доигровка – ответное атакующее действие команды при собственной подаче.

Доигровщик – нападающий, играющий вторым темпом.

Задержка (то же, что захват) – действие во время верхней передачи, при котором мяч не отскакивает от рук игрока сразу.

Задняя линия – часть площадки, ограниченная боковыми линиями, лицевой линией и линией атаки; *ср. передняя зона.*

Защита – действия игроков, предотвращающие атаку соперника или позволяющие оставить мяч в игре после этого; *ср. приём.*

Зона – 1) участок площадки, обозначенный условно; в классическом волейболе выделяется шесть зон по количеству игроков;

2) (то же, что стрелка) комбинация, при которой игрок первого темпа осуществляет атаку в полутора метрах от связующего, как правило, между третьей и четвёртой зонами.

Контрольный мяч – очко, выигрыш которого решает судьбу партии или матча; *ср. сетбол, матчбол, матч-пойнт.*

Либеро – свободный защитник, имеющий право замещать любого игрока на задней линии; среди прочих правил, регулирующих действия либеро, есть такие: он не может подавать, блокировать и совершать атакующий удар, если мяч находится выше сетки; его форма должна отличаться по цвету от формы других членов команды. *Либерить* (разг.).

Матчбол (то же, что матч-пойнт) – очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча; *ср. контрольный мяч*

Накат – несильный кистевой нападающий удар. *Накатить.*

Пас (то же, что передача) – направление игроком мяча партнёру по команде.

– *длинный*: передача в дальнюю зону.

– *короткий*: передача в ближнюю зону.

«Пас – два» («пас – три», «пас – четыре») – фраза, которую говорит связующий, прося тем самым организовать доводку во вторую (третью, четвёртую) зону.

Пасовать – отдавать пас нападающему игроку, ориентируясь на особенность его техники; *ср. подкидывать, разводять.*

Пасующий – то же, что пасер, разводящий, связка, связующий.

Передача – то же, что пас.

– *отведённая*: удалённая от сетки передача.

Передняя зона – часть площадки, ограниченная боковыми линиями, средней линией и линией атаки; *ср. задняя линия.*

Перерыв – промежуток времени между состоявшимся розыгрышем и свистком судьи для последующей подачи; *ср. интервал, тайм-аут.*

Переходящий мяч – мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий выиграть очко атакой с первого удара. Обычно возникает при плохом приёме.

Планер (то же, что планирующая подача) – подача, при которой мяч летит с относительно небольшой скоростью по неустойчивой траектории, при этом может в конце резко обрвать полёт.

Подача – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

– *кручёная*: (разг.) подача, во время которой мяч быстро крутится, что осложняет приём;

– *планирующая*: то же, что планер.

– *силовая*: подача в прыжке.

Подстраховка (то же, что страховка) – положение, при котором игрок готов помочь нападающему или блокирующему в том случае, если тот не сможет самостоятельно обработать мяч. *Сыграть на подстраховке*

Приём – первое касание мяча после подачи соперника; *ср. защита.*

– *позитивный*: качественная доводка, выполненная после подачи соперника.

Розыгрыш – последовательность игровых действий с момента подачи до того, как мяч выйдет из игры.

Связующий – то же, что пасер, пасующий, разводящий, связка.

Скидка – то же, что сброс. *Жёсткая скидка. Мягкая скидка.*

Страховка – то же, что подстраховка.

Углом вперёд – тактика защиты, при которой игрок шестой зоны подходит ближе к передней зоне и страхует игроков, которые там находятся.

Углом назад – тактика защиты, при которой игрок шестой зоны оттягивается ближе к лицевой линии.

Эйс – подача, после которой мяч беспрепятственно приземляется на площадку соперника или оказывается вне игры после одного касания соперника.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ

Физическое развитие

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка

Оценка нормативов по физической подготовке осуществляется на основе возраста и пола занимающихся.

- 1. Бег 30 м.** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
- 2. Бег 5×6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- 3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50×50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 4. Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.** Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.
- 6. Сгибание туловища из положения лёжа на спине.** Исходное положение: руки за головой, пальцы рук «в замок», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

Техническая подготовка

Оценка нормативов по технической подготовке выполняется в зависимости от года обучения.

- 1. Испытания на точность второй передачи.** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
- 2. Испытания на точность подачи.** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6×2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3×3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- 3. Испытания на точность нападающих ударов.** Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной

точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

4. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная па зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Теоретическая подготовка

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовка

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Приложение № 2

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ВОЗРАСТ	ПОЛ	НАЗВАНИЕ НОРМАТИВА																	
		Сгибания туловища за 30"			Бег 30 м, с			Бег 5×6 м, с			Прыжок в длину с места, см			Прыжок вверх с места, см			Метание набивного мяча стоя, м		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
7 лет	м	13	17	20	6,9	6,4	6,1	13,8	13,3	13,0	130	140	145	15	19	22	5,5	6,2	7,0
	д	9	12	15	7,1	6,7	6,4	14,0	13,5	13,2	115	125	130	13	17	19	2,5	3,2	4,0
8 лет	м	13	17	20	6,6	6,2	5,9	13,4	12,9	12,6	130	140	145	18	22	25	6,0	7,5	8,3
	д	9	12	15	7,0	6,6	6,3	13,7	13,2	12,9	115	125	130	15	19	22	3,0	4,2	5,1
9 лет	м	15	19	22	6,4	6,0	5,7	13,1	12,6	12,3	145	155	160	20	24	27	7,2	8,0	9,0
	д	13	16	19	6,9	6,4	6,1	13,3	12,9	12,6	130	140	145	16	20	25	4,0	5,2	6,0
10 лет	м	18	22	25	6,0	5,7	5,5	12,8	12,3	12,0	160	170	175	20	25	30	7,5	8,8	9,8
	д	16	20	23	6,4	6,1	5,9	13,0	12,5	12,2	150	155	160	18	22	28	4,8	5,5	6,5
11 лет	м	20	24	27	5,8	5,5	5,3	12,5	11,9	11,5	165	175	185	25	30	35	9,0	10,0	11,0
	д	18	21	25	6,3	6,0	5,8	12,9	12,4	11,9	155	160	165	20	25	30	6,2	7,0	8,0

Приложение №3

Календарно-тематическое планирование «Серебряный мяч»

№ н/п	Наименование темы и раздела занятий	Кол-во часов		Дата	
		теория	практика	план	факт
Вводное занятия 2 часа					
1.	Правила техники безопасности при занятиях волейболом	1	-		
2.	История развития волейбола в России	1	-		
История развития волейбола в России. Гигиена и самоконтроль.6 часов					
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	-		
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	-		
5.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	-		
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	-		
7.	Основы техники и тактики игры	1	-		
8.	Оборудование и инвентарь	1	-		
Общая и специальная физическая подготовка 33 часа					
9.	Бег с ускорением по дистанции 20м., 30 м.(2-3 повтора). Игра баскетбол, футбол.	-	1		
10.	Бег с высокого старта по дистанции 30м., 60 м. Игра в футбол.	-	1		
11.	Эстафетный бег с этапами до 40 метров. Основные элементы техники игры: ведение, передачи.	-	1		
12.	Бег с ускорением на результат по дистанции 30м. и 60метров. Игры: «Бездомный заяц», «Воробыи и вороны».	-	1		
13.	Приседания и резкие прыжки вверх со взмахом руками вверх. Подвижные игры «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»)	-	1		
14.	Челночный бег 4x10. Прыжки в длину с места. Подвижные игры «Гонка мячей», «Бездомный заяц».	-	1		
15.	Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов. Правила игры пионербол с элементами волейбола.	-	1		

16.	Челночный бег 4х10 на результат. Прыжки через препятствие. Игра пионербол с элементами волейбола.	-	1		
17.	Прыжки с места на результат. Прыжки через скакалку. Игра пионербол с элементами волейбола.	-	1		
18.	Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног. Игра пионербол с элементами волейбола.	-	1		
19.	Прыжковые упражнения через скамью. Правила игры пионербола с элементами волейбола.	-	1		
20.	Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	-	1		
21.	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении.	-	1		
22.	Бег с периодичность: прыжок, ходьба, толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места.	-	1		
23.	Стойка волейболиста. Подвижная игра на выбор обучающихся.		1		
24.	Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра «Горячая картошка».	-	1		
25.	Прыжок вверх на результат. Игра пионербол с элементами волейбола.	-	1		
26.	Эстафета с мячом. Стойка волейболиста.	-	1		
27.	Бег с ускорением с заданиями: приседание, прыжок, челночный бег. Подвижная игра «Волк во рву».	-	1		
28.	Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	-	1		
29.	Челночный бег 4х10. Прыжки в длину с места. Подвижные игры «Гонка мячей», «Бездомный заяц».	-	1		
30.	Прыжки вверх перед сеткой. Поднимание и опускание медбола, весом 1 кг. Подвижная игра «Воробы и вороны».	-	1		
31.	Бросок метбола от груди партнёру. Игра пионербол с элементами волейбола.	-	1		
32.	Бросок метбола из за головы партнёру. Игра пионербол с элементами волейбола.	-	1		
33.	Игра пионербол с элементами волейбола.	-	1		
34.	Метание набивного мяча (метбол) на результат. Игра пионербол с	-	1		

	элементами волейбола.				
35.	Эстафета с мячом. Стойка волейболиста.	-	1		
36.	Бег с ускорением и изменением направления. Правила игры в волейбол.	-	1		
37.	Перекаты. Стойка игрока. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	-	1		
38.	Перетягивание каната. Передвижение игроков на площадке. Стойка игрока.	-	1		
39.	Акробатические кувырки. Передвижение игроков по площадке. Игра в пионербол.	-	1		
40.	Прыжки через препятствия. Подвижные игры «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»).	-	1		
41.	Игра в футбол. Ведение мяча. Пас мяча.	-	1		
Основы техники и тактики игры 31 час					
42.	Ознакомление с приемом мяча снизу двумя руками. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Игра пионербол.	0,5	0,5		
43.	Игра по упрощенным правилам пионербол. Приём мяча снизу двумя руками.	-	1		
44.	Приём мяча снизу двумя руками. Техника приёма мяча двумя руками над собой. Игра в пионербол .	-	1		
45.	Техника приёма мяча двумя руками над собой. Нижняя прямая подача.	-	1		
46.	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Игра в пионербол по упрощённым правилам волейбола.	-	1		
47.	Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в пионер бол.	-	1		
48.	Приёма мяча двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча. Перемещение по площадке после перехода хода.	-	1		
49.	Перемещение по площадке после перехода хода. Игра в пионербол по упрощённым правилам волейбола.	-	1		
50.	Передача мяча в парах от груди партнёру с перемещением по площадке. Техника верхнего и нижнего приёма мяча.	-	1		

51.	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	-	1		
52.	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	-	1		
53.	Игра пионербол с упрощёнными правилами волейбола.	-	1		
54.	Приветствие команд. Жесты судейства. Игра в пионербол.	-	1		
55.	Ролевая игра «Я судья». Приветствие команд. Игра пионербол с упрощёнными правилами волейбола.	-	1		
56.	Передача мяча над собой и партнёру. Нижний приём мяча двумя руками над собой.	-	1		
57.	Игра пионербол. Нижняя прямая подача через сетку.	-	1		
58.	Техника прямого нападающего удара. Верхний и нижний приём мяча над собой двумя руками.	-	1		
59.	Игра пионербол с перемещение по номерам после перехода хода.	-	1		
60.	Правила игры в волейбол. Игра в пионербол с упрощёнными правилами волейбола.	-	1		
61.	Игра в пионербол. Нападающий прямой удар.	-	1		
62.	Нижняя прямая подача через сетку. Игра в пионербол.	-	1		
63.	Верхний и нижний приём мяча над собой. Передача мяча партнёру. Игра в пионербол.	-	1		
64.	Техника верхнего приёма маяча над собой двумя руками в кругу. Игра пионербол.	-	1		
65.	Техника нижнего приёма маяча над собой двумя руками в кругу. Игра пионербол.	-	1		
66.	Передача мяча метбол двумя руками из – за головы партнёру стоя на месте и в движении. Игра пионербол.	-	1		
67.	Итоговое тестирование: верхний приём мяча над собой в круге; нижний приём мяча над собой в круге.	-	1		
68.	Игра в пионербол с упрощёнными правилами волейбола.	-	1		
69.	Турнир по пионерболу между командами.	-	1		

70.	Турнирная игра между командами. Награждение команд.	-	1		
71.	Игра в пионербол с упрощёнными правилами волейбола.	-	1		
72.	Занятие – обобщение по теме «Мяч. Виды игр с мячом». Игра в пионербол.	0,5	0,5		
<i>Итого в разделе</i>		9	63		
<i>Итого за год</i>		72			