



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №165
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы №165
(протокол от 30.08. 2024 года № 1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы №165
от 30.08. 2024 года № 182 –ДОП

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей
(законных представителей) несовершеннолетних
обучающихся
(протокол от 30 августа 2024 г. № 1)

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

«Волейбол»
на 2024-2025 учебный год
Год обучения: первый
Возраст обучающихся: 13 – 18 лет

Разработчик:
Зубков Яков Аркадьевич,
педагог дополнительного образования

Цель программы: создание оптимальных условий для укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий волейболом.

Задачи

Обучающие задачи:

1. продолжить учить историю волейбола в России и СССР;
2. совершенствовать знания о тактике игры;
3. сформировать представление о проведении соревнований по волейболу;
4. закрепить знания о тактике, технике и особенностях спортивной игры «Волейбол»;
5. соблюдать правила игры в игровой деятельности.

Воспитательные задачи:

1. воспитывать чувство товарищества, личной ответственности за результат тренировочного процесса;
2. сформировать представление о здоровом образе жизни.

Развивающие задачи:

1. совершенствовать двигательные навыки обучающихся: приём мяча, подача, нападающий удар.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- выстраивание своего общения со сверстниками, старшими и младшими в разных ситуациях совместной деятельности, особенно направленной на общий результат;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осознание потребности и готовности к самообразованию.

Метапредметные результаты:

- самостоятельное планирование пути достижения цели;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально, в парах и в группе;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные результаты:

- рост физических показателей у всех занимающихся;
- формирование потребности в движении, активном образе жизни;
- победы и призовые места у сборной команды на различных соревнованиях;
- высокие личные результаты.

Содержание программы

Тема 1. Инструктаж по ОТ. Организационный урок

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Темы 2-5. Теоретическая подготовка

Теория: Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в волейбол.

Практика: Игра по станциям для закрепления полученного материала.

Темы 6-11. Общая физическая подготовка

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП); техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика: Бег. ОРУ. Прыжки. Метания. Подвижные игры.

Темы 12-29. Специальная физическая подготовка

Практика: Игры с элементами волейбола. Упражнения для развития прыгучести, координации движений, игровой выносливости. Упражнения для силовой подготовки. Подбор упражнений для развития специальной силы. Упражнения для развития гибкости.

Темы 30-35. Техническая подготовка

Теория: Основные приёмы техники выполнения нападающего удара, верхней прямой подачи, верхнего и нижнего приемов.

Практика: Особенности проведения занятий в период стабилизации технических навыков.

Темы 36-61. Тактическая подготовка

Теория: Основные тактические действия в нападении и в защите.

Практика: Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Темы 62-67. Игровая подготовка

Теория: Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практика: Понятия: оборонительная, наступательная игра.

Темы 68-71. Контрольные испытания

Теория: Правила безопасного ведения двусторонней игры. Правила приемки нормативов и контрольных испытаний.

Практика: Товарищеские игры с командами соседних школ. Контрольные испытания и нормативы.

Темы 73-76. Теоретическая подготовка

Теория: Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Практика: Игра по станциям для закрепления полученного материала.

Темы 77-86. Общая физическая подготовка

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП); техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика: Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания.

Темы 87-94. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения для развития прыгучести, координации движений, игровой выносливости. Упражнения для силовой подготовки. Подбор упражнений для развития специальной силы. Упражнения для развития гибкости.

Темы 95-118. Тактическая подготовка

Теория: Основные приёмы тактических действий в нападении и в защите.

Практика: Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Темы 119-134. Игровая подготовка

Теория: Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практика: Модуляция соревновательной деятельности

Темы 135-144. Контрольные испытания

Теория: Правила безопасного ведения двусторонней игры. Правила приемки нормативов и контрольных испытаний.

Практика: Товарищеские игры с командами соседних школ. Контрольные испытания и нормативы.

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 182 -ДОП от 30.08.2024 г.
«30» августа 2024 г

Календарно-тематический план на 2024 – 2025 учебный год

№ п/п	Дата проведения		Тема	Количество часов	Формы контроля
	по плану	по факту			
1	2.09		Инструктаж по ОТ. Организационный урок	1	Входной
2	2.09		Теоретическая подготовка	1	Входной

3	5.09		Теоретическая подготовка	1	Входной
4	5.09		Теоретическая подготовка	1	Текущий
5	9.09		Теоретическая подготовка	1	Текущий
6	9.09		Общая физическая подготовка	1	Текущий
7	12.09		Общая физическая подготовка	1	Текущий
8	12.09		Общая физическая подготовка	1	Текущий
9	16.09		Общая физическая подготовка	1	Текущий
10	16.09		Общая физическая подготовка	1	Текущий
11	19.09		Общая физическая подготовка	1	Текущий
12	19.09		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
13	23.09		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
14	23.09		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
15	26.09		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
16	26.09		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
17	30.09		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
18	30.09		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
19	3.10		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
20	3.10		Специальная физическая подготовка	1	Текущий

21	7.10		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
22	7.10		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
23	10.10		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
24	10.10		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
25	14.10		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
26	14.10		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
27	17.10		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
28	17.10		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
29	21.10		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
30	21.10		Техническая подготовка	1	Текущий

31	24.10		Техническая подготовка	1	Текущий
32	24.10		Техническая подготовка	1	Текущий
33	28.10		Техническая подготовка	1	Текущий
34	28.10		Техническая подготовка	1	Текущий
35	31.10		Техническая подготовка	1	Текущий
36	31.10		Тактическая подготовка	1	Текущий
37	7.11		Тактическая подготовка	1	Текущий
38	7.11		Тактическая подготовка	1	Текущий
39	11.11		Тактическая подготовка	1	Текущий
40	11.11		Тактическая подготовка	1	Текущий
41	14.11		Тактическая подготовка	1	Текущий
42	14.11		Тактическая подготовка	1	Текущий
43	18.11		Тактическая подготовка	1	Текущий
44	18.11		Тактическая подготовка	1	Текущий
45	21.11		Тактическая подготовка	1	Текущий
46	21.11		Тактическая подготовка	1	Текущий
47	25.11		Тактическая подготовка	1	Текущий
48	25.11		Тактическая подготовка	1	Текущий
49	28.11		Тактическая подготовка	1	Текущий

50	28.11		Тактическая подготовка	1	Текущий
51	2.12		Тактическая подготовка	1	Текущий
52	2.12		Тактическая подготовка	1	Текущий
53	5.12		Тактическая подготовка	1	Текущий
54	5.12		Тактическая подготовка	1	Текущий
55	9.12		Тактическая подготовка	1	Текущий
56	9.12		Тактическая подготовка	1	Текущий
57	12.12		Тактическая подготовка	1	Текущий
58	12.12		Тактическая подготовка	1	Текущий

59	16.12		Тактическая подготовка	1	Текущий
60	16.12		Тактическая подготовка	1	Текущий
61	19.12		Тактическая подготовка	1	Текущий
62	19.12		Игровая подготовка	1	Текущий
63	23.12		Игровая подготовка	1	Текущий
64	23.12		Игровая подготовка	1	Текущий
65	26.12		Игровая подготовка	1	Текущий
66	26.12		Игровая подготовка	1	Текущий
67	9.01		Игровая подготовка	1	Текущий
68	9.01		Контрольные испытания	1	Промежуточный
69	13.01		Контрольные испытания	1	Промежуточный
70	13.01		Контрольные испытания	1	Промежуточный
71	16.01		Контрольные испытания	1	Промежуточный
72	16.01		Инструктаж по ОТ. Организационное занятие	1	Входной
73	20.01		Теоретическая подготовка	1	Текущий
74	20.01		Теоретическая подготовка	1	Текущий
75	23.01		Теоретическая подготовка	1	Текущий
76	23.01		Теоретическая подготовка	1	Текущий
77	27.01		Общая физическая подготовка	1	Текущий
78	27.01		Общая физическая подготовка	1	Текущий

79	30.01		Общая физическая подготовка	1	Текущий
80	30.01		Общая физическая подготовка	1	Текущий
81	3.02		Общая физическая подготовка	1	Текущий
82	3.02		Общая физическая подготовка	1	Текущий
83	6.02		Общая физическая подготовка	1	Текущий
84	6.02		Общая физическая подготовка	1	Текущий
85	10.02		Общая физическая подготовка	1	Текущий
86	10.02		Общая физическая подготовка	1	Текущий
87	13.02		Специальная физическая подготовка	1	Текущий

88	13.02		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
89	17.02		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
90	17.02		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
91	20.02		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
92	20.02		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
93	24.02		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
94	24.02		Специальная физическая подготовка	1	Текущий
95	27.02		Тактическая подготовка	1	Текущий
96	27.02		Тактическая подготовка	1	Текущий
97	3.03		Тактическая подготовка	1	Текущий
98	3.03		Тактическая подготовка	1	Текущий
99	6.03		Тактическая подготовка	1	Текущий
100	6.03		Тактическая подготовка	1	Текущий
101	10.03		Тактическая подготовка	1	Текущий
102	10.03		Тактическая подготовка	1	Текущий
103	13.03		Тактическая подготовка	1	Текущий
104	13.03		Тактическая подготовка	1	Текущий
105	17.03		Тактическая подготовка	1	Текущий
106	17.03		Тактическая подготовка	1	Текущий
107	20.03		Тактическая подготовка	1	Текущий

108	20.03		Тактическая подготовка	1	Текущий
109	24.03		Игровая подготовка	1	Текущий
110	24.03		Игровая подготовка	1	Текущий
111	27.03		Игровая подготовка	1	Текущий
112	27.03		Игровая подготовка	1	Текущий
113	31.03		Игровая подготовка	1	Текущий
114	31.03		Игровая подготовка	1	Текущий
115	3.04		Игровая подготовка	1	Текущий
116	3.04		Игровая подготовка	1	Текущий

117	7.04		Игровая подготовка	1	Текущий
118	7.04		Игровая подготовка	1	Текущий
119	10.04		Игровая подготовка	1	Текущий
120	10.04		Игровая подготовка	1	Текущий
121	14.04		Игровая подготовка	1	Текущий
122	14.04		Игровая подготовка	1	Текущий
123	17.04		Игровая подготовка	1	Текущий
124	17.04		Игровая подготовка	1	Текущий
125	21.04		Игровая подготовка	1	Текущий
126	21.04		Игровая подготовка	1	Текущий
127	24.04		Игровая подготовка	1	Текущий
128	24.04		Игровая подготовка	1	Текущий
129	28.04		Игровая подготовка	1	Текущий
130	28.04		Игровая подготовка	1	Текущий
131	5.05		Игровая подготовка	1	Текущий
132	5.05		Игровая подготовка	1	Текущий
133	8.05		Игровая подготовка	1	Текущий
134	8.05		Игровая подготовка	1	Текущий
135	12.05		Контрольные испытания	1	Промежуточный
136	12.05		Контрольные испытания	1	Промежуточный
137	15.05		Контрольные испытания	1	Промежуточный
138	15.05		Контрольные испытания	1	Промежуточный
139	19.05		Контрольные испытания	1	Промежуточный
140	19.05		Контрольные испытания	1	Промежуточный
141	22.05		Контрольные испытания	1	Промежуточный
142	22.05		Контрольные испытания	1	Промежуточный
143	26.05		Контрольные испытания. Итоговое занятие	1	Итоговый
144	26.05		Контрольные испытания. Итоговое занятие	1	Итоговый
Итого:				144	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

В процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Юный волейболист» используются

педагогические технологии:

- ✓ методы обучения новым знаниям;
- ✓ игровые технологии;
- ✓ здоровьесберегающие технологии.

Методы и приемы:

Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый.

Дидактический материал:

План-конспект, справочные материалы, инвентарь.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний в виде тестирования знаний в области физической культуры и спорта, а также диагностики физической подготовленности.

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

Данная диагностика проводится в форме тестирования на первом занятии. Учащиеся получают бланки, на которых написаны вопросы по теории физической культуры и спорта. Тестирование предполагает пятнадцать вопросов. За каждый правильный ответ, учащийся получает один балл (См. приложение №1).

Диагностика физической подготовленности

Для определения уровня общей физической подготовленности спортсменов используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
 - челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
 - наклон вперед, стоя на возвышении (оценка гибкости);
 - прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
 - подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
 - шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).
- (см. приложение №2,3).

Текущий контроль проводится в форме наблюдения за уровнем воспитанности спортсмена и уровнем развития личностных качеств.

Диагностика уровня воспитанности спортсмена

Диагностика уровня развития воспитанности спортсмена проводится по следующим критериям:

- 1) внешний вид;
- 2) манера общения, речь;
- 3) отношения с тренером-преподавателем;
- 4) отношения с другими спортсменами;
- 5) дисциплинированность (в плане выполнения заданий);
- 6) отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, труду других;

- 7) особенности поведения;
- 8) отношение к своим поступкам;
- 9) отношение к педагогическим воздействиям.

По диагностической программе каждый обучающийся оценивается по 3-балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1 балл).

Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень.

(Оценка уровня воспитанности учащихся, см. приложение №4)

Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов
		в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее 5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень –ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень –периодически контролирует себя сам	5-7 баллов
		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
2. Ориентационные качества			
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	а) высокий уровень – нормальная	8-10 баллов
		б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной	а) высокий уровень –постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов

	программы	б) средний уровень –периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее 5 баллов
3. Поведенческие качества			
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	а) высокий уровень –пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
		б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов
		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	а) высокий уровень –инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень –участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов
Ключ:			
70-56	высокий	уровень	
55-35	средний	уровень	
34-0	низкий	уровень	

Итоговый контроль проводится на итоговом занятии в виде наблюдения в ходе соревнования. Все результаты педагог заносит в Информационную карту (приложение №5).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (для педагогов)

Основная:

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булькина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009.– 45 с.
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.
5. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
6. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. –М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16 – 36 с.

7. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
8. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.13. – 56с.

Дополнительная:

1. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. – Москва: ВФВ, 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.
2. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.
3. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.

**Список литературы
(для учащихся)**

1. Беляев А. волейбол, учебник, М.: Издательство «Физическая культура и спорт», 2006. – 360с.
2. Кунянский В.А, Волейбол, организация соревнований и судейство М.: Издательство «ТВТ Дивизионн», 2011.- 192с.
3. Мондзюлевский Г.Г. Щедрость игрока, М.: Издательство «Физическая культура и спорт», 1984. – 80с.
5. Оинума С., Уроки волейбола, М.: «Физкультура и спорт», 1985. — 112 с.
6. Эйнгорнаа А, Мацудайра Я, Так побеждать, СПб.: «Культ-информпресс» Санкт-Петербург, 1994. — 204 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

1. Что такое физическая культура?

- А) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений
- Б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития
- В) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов
- Г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

3. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

5. Назовите основные физические качества

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...

- А) физическое развитие
- Б) физическое воспитание
- В) физическая культура
- Г) комплекс физических упражнений

7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:

- А) тактической подготовки
- Б) технической подготовки
- В) психологической подготовки

8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:

- А) правила личной гигиены
- Б) психотерапия
- В) соблюдение рационального распорядка дня

Г) оптимальные санитарно-гигиенические условия

Д) занятия физическими упражнениями

9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:

А) воспитательной

Б) оздоровительной

В) образовательной

10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

А) гипоксии

Б) гиподинамии

В) гипокинезии

11. Волейбол это...

А) олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков

Б) это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин

В) командная игра с мячом. Соревнование проводится в закрытом помещении или на открытой площадке (размер – 40х20 м, ворота 3х2 метра) между двумя командами 7 на 7 или 11 на 11 игроков. Для игры используют круглый надувной мяч, размер которого составляет 58-60 см в окружности для мужчин и 54-56 см для женщин. Вес мяча – от 425 до 475 г (для мужских сборных) или от 325 до 375 г (для женских команд).

Г) не олимпийский вид спорта, командная игра, целью которой является забить мяч в ворота.

12. Назовите официальную дату рождения волейбола в России:

А) 12 мая 1995 год

Б) 22 сентября 1953 год

В) 28 июля 1923 год

Г) 15 августа 1987 год

13. Что не может делать игрок либеро?

А) участвовать в блоке, подавать, выполнять нападающий удар по мячу, полностью находящемуся выше верхнего края сетки

Б) касаться сетки мячом при ударе

В) участвовать в блоке, делать более четырех касаний

Г) атаковать

14. Замена игрока в волейболе это...

А) акт, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого игрока, который должен покинуть площадку (кроме либеро)

Б) акт, при котором игрок продолжает игру

В) акт, при котором игрок вступает в игру, без разрешения секретаря

Г) акт, при котором игрок покидает площадку и команда остается в меньшинстве.

15. Максимальное количество игроков в команде, одного тренера:

А) 6

Б) 8

В) 9

Г) 12

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

Школа оценки результата:

Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов.

Низкий уровень 0-6 баллов.

Определение уровня физической подготовленности учащихся

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. На расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодолённой дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

Контр. Упражнение	Возраст										Бал-лы
	7 лет	8 лет	9 лет	10лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет	
Бег 30 м, сек	7,6 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,3 и выше	6,2 и выше	6,1 и выше	6,0 и выше	6,0 и выше	0
	5,9-7,5	5,7-7,2	5,4-6,9	5,3-6,5	5,2-6,3	5,1-6,2	5,1-6,1	5,0-6,0	5,0-5,9	4,9-5,9	1
Челночный бег 3x10м, сек	11,7 и выше	11,2 и выше	10,8 и выше	10,4 и выше	10,1 и выше	10,0 и выше	10,0 и выше	9,9 и выше	9,7 и выше	9,7 и выше	0
	10,3-11,6	9,8-11,1	9,4-10,7	9,2-10,3	9,0-10,0	8,9-9,9	8,8-9,9	8,7-9,8	8,6-9,6	8,5-9,6	1
Наклон вперед, стоя на возвышении, см	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	5 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее	0
	4-8	4-8	5-9	5-9	6-10	6-10	7-11	7-11	8-12	8-12	1
Подтягивание, низкая перекладина, кол-во раз	2 и ниже	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	6 и ниже	0
	3-11	4-13	4-14	5-15	5-15	5-16	6-17	6-18	6-19	7-20	1
Шестиминут. Бег, количество метров	500 и менее	550 и менее	600 и менее	650 и менее	700 и менее	750 и менее	800 и менее	850 и менее	900 и менее	900 и менее	0
	501-899	551-949	601-999	651-1049	701-1099	751-1149	801-1199	851-1249	901-1299	901-1299	1
Прыжок в длину с места	85 и ниже	90 и ниже	100и ниже	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже	150 и ниже	170 и ниже	180 и ниже	0
	85	90	100	110	120	130	140	150	170	180-190	1

Оценка уровня воспитанности спортсмена

№ п\п	Критерии	Уровень воспитанности		
		высокий 3б	средний 2б	низкий 1б
		Проявления		
1.	Внешний вид	Опрятный, не вызывающий, не раздражающий	Не совсем опрятный, с нотками раздражения	Неопрятный, вызывающий, раздражающий
2.	Манера общения, речь	Общительный, открытый, вежливый	Малоговорящий, закрытый, не всегда вежливый	Стремится навязать своё мнение, употребляет ругательства
3.	Отношения с тренером –преподавателем	Уважительные, доброжелательные, почтительные	Резко меняющиеся, превышающие меры общения со старшим человеком	Неуважительные, с элементами грубости
4.	Отношения с другими спортсменами	Дружеские, сопереживающие, с симпатией	Зависящие от настроения, резко меняющиеся	Конфликтные, издевательские, с антипатией
5.	Дисциплинированность (в плане выполнения заданий)	С особой тщательностью выполняет все требования тренера-преподавателя	Не всегда выполняет требования тренера-преподавателя	Игнорирует требования тренера-преподавателя поступает исходя из личных интересов
6.	Отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, к труду других людей	Бережное, ценит труд окружающих	Иногда может себе позволить халатное отношение, ценит труд других людей	Пренебрежительное (ломает, пачкает, не ценит труд других)
7.	Особенности поведения	Систематически совершает положительные поступки	Меняющееся поведение, в основном положительные поступки	Имеют место отрицательные поступки (грубость, драки, опоздания, нарушения дисциплины)
8.	Отношение к своим поступкам	Адекватно оценивает свои поступки	Правильно оценивает, но иногда оправдывается.	Равнодушен, оправдывается
9.	Отношение к педагогическим воздействиям	Переживает, старается пересмотреть ситуацию и исправиться	Воспринимает, как обиду, но старается переосмыслить	С ожесточением

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы
(предметные, метапредметные и личностные результаты)**

Группа № _____
Педагог _____

Дата заполнения « _____ » _____ 20 _____ г.

№	ФИО обучающегося	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Всего баллов	Средний балл	Уровень
1.							
...							
15.							

Шкала оценки:

Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____ % (_____ чел.)
 средний уровень – _____ % (_____ чел.)
 высокий уровень – _____ % (_____ чел.)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 165
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Безбородая Ирина
Николаевна, директор

23.10.24 14:43 (MSK)

Сертификат D54FA15D545A38E62E45F7A7A3ED1ADF