

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края**

**Департамент образования администрации муниципального образования город Краснодар**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа № 5**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей физической культуры и ОБЖ

 Т.Ф. Уманец

Протокол №1 от «31» август 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора



от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ СОШ № 5

 С.С. Григорьева

Протокол №1 от «31» август 2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-оздоровительной

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 14-18 лет

Количество обучающихся: 15

Срок реализации: 1 год (102 часа)

Форма обучения: очная

Вид программы модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель: Уманец Татьяна Федоровна, учитель физической культуры МАОУ СОШ № 5

Краснодар 2023



### **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования детей «Волейбол» реализуется в рамках образовательной программы МАОУ СОШ № 5 физкультурно-оздоровительной направленности.

Базовая программа «Волейбол» призвана сформировать у обучающихся 13-17 лет потребность в бережном отношении к своему здоровью, научить управлять своими движениями, раскрывает все стороны профессиональной компетенции: создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья.

В программе предусматривается последовательность и непрерывность процесса формирования двигательного навыка юных воспитанников, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения.

#### ***Новизна***

Новизной программы «Волейбол» является ее направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.

#### ***Актуальность***

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Волейбол является наиболее доступным, следовательно массовым средством физического развития и укрепления здоровья, волейболом занимаются все. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, в том числе и у детей школьного возраста. Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

#### ***Педагогическая целесообразность.***

Программа «Волейбол» направлена для обучения элементам волейбола, направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся, а именно, включены следующие задания - разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, передачи мяча, проявление максимальной быстроты движения, развитие волевых качеств, тактического мышления – всё это позволяет считать волейбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специальности.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами: доступностью игры для любого возраста; возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального



вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Соревнования являются важным средством массового вовлечения в систематические занятия физической культурой и в частности занятия волейболом, а так же необходимым условием повышения спортивного мастерства, выполнения нормативов и требований спортивной классификации. Использование игры в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

В школьную программу по физической культуре в 8-11 классах включены все элементы волейбола.

Занятия в данном объединении не будут отнимать у детей много времени, но обеспечат видимый и стойкий результат.

**Образовательная область и предмет изучения.** Программа представляет собой последовательную систему занятий теоретических и практических занятий, предназначенную для изучения базовых элементов игры в волейбол.

#### **Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что в задачи программы не входит присвоение детям спортивных разрядов; учитываются индивидуальные способности каждого из детей в группе. Все разделы программы «Волейбол» объединяет игровой и соревновательный метод проведения занятий.

Программа ориентирована на создание и развитие предпосылок для дальнейших занятий детей волейболом на более высоком уровне.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Программа включает характеристику основных компонентов и параметров подготовки, занимающихся на протяжении одного года и поэтапного планирования образовательного процесса.

**Цель программы** – формирование устойчивого интереса и потребности детей и подростков в приобретении навыков здорового образа жизни на основе занятий волейболом в объединении «Волейбол».

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие**

- изучение правил игры в волейбол;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- способствовать приобретению и совершенствованию умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развитие навыков командного взаимодействия в процессе игры в волейбол.

##### **Развивающие**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.



- развитие и совершенствование двигательных качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и прыгучесть);
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимого для подготовки будущего призывника.

#### **Воспитательные**

- воспитание у детей высоких нравственных качеств, формирование осознанного отношения к здоровому образу и стилю жизни;
- воспитание потребности у детей в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- содействовать формированию у воспитанников необходимых навыков для успешной адаптации их в социальной среде;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

#### **Возраст занимающихся**

Программа ориентирована на детей 14-18 летнего возраста. Группа может иметь постоянный или переменный состав обучающихся.

**Срок реализации программы** –1 год обучения

#### **Форма и режим занятий**

В группы принимаются обучающиеся изъявившие желания заниматься в физкультурно-оздоровительном объединении «Волейбол» и не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проходят в групповой форме.

Количество часов обучения - 102 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю (1 занятие -1 час; 2 занятие – 2 часа)

#### **Способы проверки**

Сдача контрольных нормативов

#### **Формы подведения итогов**

Соревнования, турниры, спартакиады, контрольные срезы показателей общей и специальной физической подготовки.

#### **Практические методы**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

После окончания обучения учащийся должен **знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

**уметь:**

выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;

- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

- выполнять верхнюю прямую подачу;

- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

**Учебно-тематический план обучения**

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	1	1	-
3	Виды соревнований	2	1	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>
1	Гимнастические упражнения	8	1	7
2	Легкоатлетические упражнения	8	1	7
3.	Подвижные игры	8	1	7
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>
1	Техника передвижения и стоек	4	1	3
2	Техника приёма и передач мяча сверху	14	1	13
3.	Техника приёма мяча снизу	12	1	11
4.	Нападающие удары	8	1	7
<b>V</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
1.	Индивидуальные действия	5	1	4
2.	Групповые действия	3	1	2
3.	Командные действия	3	1	2
<b>VI</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Итого часов:		В течение года		
		102	15	87



## Содержание программы

### I. Основы знаний

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### II. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

### III. Специальная физическая подготовка (24 час)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).



Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

#### IV. Техническая подготовка

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

#### V. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока



зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий.

#### VI. Контрольные испытания и соревнования (6 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Техника безопасности во время летних каникул.

### Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнасти-ческие скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнасти-ческие маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом;	- литература по теме; - слайды;	- скакалки; - гимнасти-ческие скамейки;	контрольные нормативы по СФП



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнасти-ческая стенка;</li> <li>- гимнасти-ческие маты;</li> <li>- резиновые амортизаторы;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- медболы.</li> </ul>	
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи;</li> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- медболы;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> <li>- помощь в су действе.</li> </ul>
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- видео-материалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи;</li> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> </ul>
6. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнасти-ческая стенка;</li> <li>- гимнасти-ческие маты;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- помощь в су действе.</li> </ul>



			- медболы	
--	--	--	-----------	--

### Формы контроля над динамикой физической подготовленности детей:

- диагностика физической подготовленности;
- промежуточное тестирование в течение учебного года;
- врачебный контроль над уровнем развития детей (антропометрические данные);
- педагогические наблюдения;
- анкетирование;
- беседы с родителями и педагогами об изменениях в действиях ребёнка по физическому саморазвитию;
- участие воспитанников в оздоровительных мероприятиях.

#### *Контрольные испытания*

##### Общефизическая подготовка

Бег 30 м б x 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

##### Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

#### *Формы и способы контроля*



Виды контроля	Содержание	Формы контроля	Способы контроля	Сроки контроля
Вводный	Общая физическая подготовка, определение физических способностей	Тест	Зачеты, Соревнования, Диагностическая карта	Сентябрь
Текущий	Усвоение учебного материала по теме: 1. «Тактической подготовке» 2. «Технической подготовке» 3. «Общей физической подготовке»	Тест, Учебно-тренировочные игры, Соревнования	Диагностическая карта, Дипломы, Грамоты	Октябрь-апрель
Игровой	Контроль выполнения поставленных задач	Соревнования, Итоговые тестирования	Зачеты, Итоговые тесты, Фото, Видео, Диагностическая карта	Май

### **Динамика физической подготовленности детей**

В начале и конце учебного года врачом проводится обследование физического развития детей (антропометрия), а педагогом – тестирование с целью выявления уровня физической подготовленности.

После сравнительного анализа первого и второго обследования детей, выявляется динамика показателей в годичном цикле физического развития, физической подготовленности и вносится коррекция в программно – методическое обеспечение учебно – воспитательного процесса объединения «Волейбол» на второй учебный год.

### **Условия реализации программы.**

1. Наличие материально-технической базы:
  - спортивная база для занятий;
  - спортивный инвентарь;
2. Методическое и дидактическое обеспечение образовательного процесса.
3. Взаимодействие с педагогами, объединениями округа, города в данном направлении.

### **ЛИТЕРАТУРА**

Литература для учащихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Польша, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.



4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. - М.:ВФВ, Terra-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983