ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1699» УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Принята на заседании педагогического совета
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
директор
Комарова Е.В.
«28» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-7; 8-9; 10-11 класс
Срок реализации программы: 1 год

Программу реализуют :
учителя физической культуры,
педагоги дополнительного образования,
в соответствии с учебным планом

МОСКВА – 2020

1.Пояснительная записка.

Уровень программы- стартовый

Актуальность программы

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо вышеперечисленного, игра волейбол имеет высокую популярностью и востребована в различных её проявлениях у подростков.

Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Цель программы –использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Основными задачами программы являются:
- овладение основными приемами техники и тактики игры волейбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки воспитанников по волейболу;
- подготовка к соревнованиям по волейболу.

Возраст учащихся: 12-17 лет

Методы и формы обучения

Теория : в процессе учебно-тренировочных занятий, также отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:
- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.
Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
- в целом;
- по частям.
- Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки
игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).
Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.
Формы обучения: очная, фронтальная, групповая.

Срок реализации программы : 9 месяцев, общее количество часов - 72 часа, 2 раз в неделю по 1 часу.
Вид программы – модифицированная

Планируемый результат

1.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
2.Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников по волейболу,
3.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

2. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего (кол-во часов)	Теоретические занятия	Практические занятия	занятия Формы аттестации (контроля)
1	Правила ТБ. Правила соревнований. Игра	1	0,5	0,5	
2	Гигиена спортсмена. Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	1	0.5	0,5	
3	Прием и передача мяча сверху. Игра	1			
4	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	1			
5	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	1			
6	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	1			
7	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1			
8	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	1			
9	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.	1	0.5	0.5	
10	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	1			
11	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1			
12	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1			

13	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	1	0.5	0.5	
14	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	1			
15	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	1			
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1			
17	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	1			
18	ОФП . Верхняя прямая подача. Учебная игра	1			
19	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1			
20	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1			
21	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1			
22	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1			
23	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1			
24	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	1			
25	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1			
26	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1			
27	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	1			
28	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	1			
29	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1			
30	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	1			
31	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1			
32	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1			
33	Выбор места для выполнения удара.	1			

	Групповое блокирование. Учебная игра.				
34	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо1 владеющего приемом Учебная игра.	1			
35	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1			
36	Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Учебная игра.	1			Промежуточная аттестация
37	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра.	1			
38	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1			
39	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1			
40	Прием мяча сверху двумя руками. Нападающий удар слабейшей рукой. Учебная игра.	1			
41	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1			
42	Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра.	1			
43	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2			
44	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра	2			
45	ОФП. Выбор места при приеме подачи. Учебная игра.	2			
46	Выбор способа приема мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2			
47	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	2			
48	Учебная игра.	1			
49	Учебная игра.	1			
50	Учебная игра.	1			
51	Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра.	2			
52	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра	2			
53	СФП. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра.	2			
54	Учебная игра.	1			
55	Учебная игра.	1			
56	Прием мяча снизу одной	2			

	рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра				
57	Товарищеская встреча с СОШ.	2			
58	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра.	1			
59	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебная игра.	2			
60	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	2			Итоговая аттестация
		Итого: 72 часа	70 часов	2 часа	

3. Содержание программы

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.

1. 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, прогибания, 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 х 20 м, 3 х 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).

2. Специальная физическая подготовка

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 10 м (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).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание -до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание
из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа, полу приседа вперед, прыжки на обеих ногах. 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.

Запрыгивание 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). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

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.
Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

3. 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, наброшенному 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 крестным 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 зоны 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.

4. 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.

5.Контрольные испытания и соревнования

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.

4. Формы аттестации и оценочные материалы

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Подготовка материала к работе и выполнение изделий.

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:

Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр

Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры волейбол.

Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 10-ти балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

5.Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-информационное обеспечение

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов и документов:

Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-фз от 29.12.2012) (В Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ - главы № 1, 2, 6, 10, 11 и глава № 10) ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 8.09.2015 № 613н);
- Приказ Мин просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;

- Письмо Минобрнауки России «О направлении информации» / Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)» (от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)

- Уставом учреждения.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический	Техническое оснащение	**Форма**
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - метболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - метболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом;	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные - волейбольная сетка; - резиновая лента;	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: -сдача нормативов	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические	- контрольные нормативы; - помощь в судействе

			маты; - перекладины; - мячи; - метболы	

6. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24х12м.
Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная- 1шт.
2. Стойки волейбольные-2шт.
3. Гимнастические стенки-2 шт.
4. Гимнастические скамейки-3-4шт.
5. Гимнастические маты-3шт.
6. Скакалки-20шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)-10шт.
8. Резиновые амортизаторы-10 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-10 шт.
10. Рулетка-2 шт.
11. Макет площадки с фишками-2 комплекта.

7.Контрольно-измерительные материалы

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:
Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр;
Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности;
Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры волейбол.

Промежуточная аттестация

Общефизическая подготовка.
Бег30 м 6 х5 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 подготовка.
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 ограничивается3 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).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Итоговая аттестация

Техническая подготовка.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая)половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток). 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.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа

начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

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.

8. Список литературы

Литература для педагога:

1.Беляев В. И. Волейбол, М. Просвещение 2000 год.
1. Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист; М. Дрофа 2001 год.
2. Голомазов А. С. Ковалёв И. В. Мельников С.В. Волейбол в школе; М. ФКИС. 1999 год.
3. Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе, М.Просвещение 1997 год.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М. Просвещение 2001 год.:
5. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г
6. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
7. О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт». Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М.1986г.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов,

9. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы) Волейбол (юноши и девушки) Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
10. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт»,1978г.
11.Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
12. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.

Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992.
Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000…

Интернет-сайты:

- http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе» .
- http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ.

Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.