

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 107»  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. БАРНАУЛА

ПРИНЯТО

педагогическим советом  
(протокол от «22» 08 2024 г. №1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «СОШ № 107»  
от «22» 08 2024 г.  
№ 02 - 03 / 105 ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

***Направленность:*** ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

***Уровень программы:*** базовый

***Возраст учащихся:*** 11-13 лет

***Срок реализации:*** 1 год

Учитель-составитель:  
Усольцев К. С.

## РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Санитарными правилами СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждены Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от

28.09.2020;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрирован 18.09.2017 № 48226);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196";

Программа реализуется как очно, так и заочно, с использованием дистанционных образовательных технологий, при необходимости (при карантинах, условиях угрозы распространения инфекции). Темы разделов при переходе на заочную форму обучения, остаются те же. Материалы размещаются на официальном сайте образовательной организации.

**Актуальность** общеразвивающей программы «Волейбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством волейбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Отличительной особенностью** является то, что данная программа учитывает разную подготовку обучающихся, предполагает дифференцированный подход в обучении.

Все разделы программы считаются вариативными. Идея создания и примерное содержание тем и разделов оформились по инициативе детей в соответствии с их пожеланиями и предложениями.

Обучение предполагает различные формы работы: групповую, индивидуальную.

**Адресат Программы:** данная программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 13 лет.

Условия набора. Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей обучающемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

**Возрастные особенности детей:**

**Средний возраст 11-13 лет.**

11-13 лет является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

В этот период происходят многие значимые физические, эмоциональные и социальные изменения. Подростки идентифицируют себя как отдельные личности и начинают искать свое место в обществе.

Происходит интенсивное физиологическое и психическое развитие. Особое значение приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение

и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Уровень усвоения – разноуровневый.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на срок обучения 1 год:

базовый уровень – 72 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

базовый уровень обучения – 1 раз в неделю по 1 академическим часу, академический час – 40 минут.

Набор обучающихся – свободный.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Формы проведения занятий: аудиторные.

Форма организации занятий: групповая.

Количество обучающихся в одной группе:

базовый уровень обучения: 12-20 человек;

Группы состоят из обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Состав группы: постоянный.

## **1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цели Программы:**

- укрепление здоровья, формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.

### **Задачи Программы:**

#### **Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### **Развивающие:**

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

#### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### 1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Личностные

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

#### Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### Предметные результаты

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по волейболу. Это:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в волейбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках. Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

## 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Учебный материал	часов		Общее количество часов	Формы контроля
		теория	практика		
<b>Перемещения</b>		<b>0,5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>	Первичная диагностика (наблюдение)
<b>1</b>	Стойка игрока (исходные положения)	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>3</b>	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		<b>2</b>	<b>2</b>	Устный опрос. Выполн. упражнений
<b>Передачи мяча</b>		<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>4</b>	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	Игровая практика (игра)
<b>5</b>	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		<b>2</b>	<b>2</b>	Игровая практика (игра)
<b>6</b>	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		<b>2</b>	<b>2</b>	Игровая практика (игра)
<b>7</b>	Передача мяча снизу двумя руками над собой	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	Игровая практика (игра)
<b>8</b>	Передача мяча снизу двумя руками в парах		<b>2</b>	<b>2</b>	Игровая практика (игра)
<b>Подачи мяча</b>		<b>0,5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>	
<b>9</b>	Нижняя прямая	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	Игровая практика (игра)
<b>10</b>	Верхняя прямая		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>11</b>	Подача в прыжке		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Атакующие удары (нападающий удар)</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>12</b>	Прямой нападающий удар (по ходу)		<b>2</b>	<b>2</b>	Игровая практика (игра)
<b>13</b>	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Прием мяча</b>		<b>0,5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>	Игровая практика (игра)
<b>14</b>	Прием мяча снизу двумя руками	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	
<b>15</b>	Прием мяча сверху двумя руками		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>16</b>	Прием мяча, отраженного сеткой		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Блокирование атакующих ударов</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	Игровая практика (игра)
<b>17</b>	Одиночное блокирование		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>18</b>	Групповое блокирование (вдвоем,		<b>2</b>	<b>2</b>	Устный опрос.

	втроем)				Выполн. упражнений
19	Страховка при блокировании		2	2	
<b>Тактические игры</b>		<b>5</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	
20	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		2	2	
21	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	2	4	Устный опрос. Выполн. упражнений
22	Командные тактические действия в нападении, защите	2	2	4	
23	Двухсторонняя учебная игра	1	13	14	
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>		<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
24	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	7	8	Устный опрос. Выполн. упражнений
25	Игры развивающие физические способности		4	4	
<b>Физическая подготовка</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	
26	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		2	2	Игровая практика (игра)
<b>Судейская практика</b>		<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	
27	Судейство учебной игры в волейбол	0,5	0,5		
28	Итоговое занятие		1	1	зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке
<b>ИТОГО</b>		<b>9</b>	<b>61</b>	<b>70</b>	

## 1.5 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **Основы знаний (теоретическая часть):**

Основы истории развития волейбола в России;  
Сведения о строении и функциях организма человека;  
Правила игры в волейбол (пионербол);  
Места занятий, инвентарь.

### **Общефизическая подготовка (практическая часть):**

Строевые упражнения;  
Гимнастические упражнения;  
Легкоатлетические упражнения;  
Подвижные и спортивные игры.

### **Специальная физическая подготовка (практическая часть):**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;  
Подвижные игры;  
Упражнения для развития прыгучести;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;  
Техника нападения (практическая часть):  
Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;  
Техника защиты:  
Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.  
Тактическая подготовка. Тактика нападения:  
Индивидуальные действия  
Командные действия  
Тактика защиты:  
Индивидуальные действия  
Командные действия  
Контрольные игры и соревнования:  
теоретическая часть  
Правила соревнований  
практическая часть:  
Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола  
Учебно-тренировочные игры  
Физическая подготовленность  
**Стойки и перемещения.**  
Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

## **1.6 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ**

Педагогический контроль предполагает промежуточный контроль (входной контроль и промежуточная аттестация).

Промежуточный контроль осуществляется по итогам полугодического обучения: выявляется предметный уровень освоения изученных разделов и тем по программе, а также метапредметный и личностный уровень сформированности ключевых компетенций. Формой проведения промежуточного контроля являются школьные соревнования, где обучающиеся демонстрируют свою физическую и техническую подготовку.

Итоговая аттестация не предусмотрена.

Оптимальными способами проверки знаний обучающихся, согласно психолого-физиологических особенностей, являются: педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, соревнования различного уровня.

Контроль результатов осуществляется путем: устного тестирования по пройденным темам.

## РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### Календарный учебный график

Год обучения и уровень освоения программы	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Сроки проведения аттестации обучающихся	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий	Каникулы
1 базовый	04.09.23	31.05.24	Декабрь (третья неделя). Апрель (третья неделя)	70	35	1 раз в неделю по 1 часу	27.10.24- 04.11.24. 29.12.24- 08.01.25 22.03.25- 30.03.25 26.05.25- 31.08.25

В период каникул занятия могут: - проводиться по специальному расписанию с переменным составом обучающихся; - продолжаться в форме поездок, туристических походов и т.п. - проводиться на базе специальных учебных заведений и предприятий с целью профориентации подростков.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Методы и формы обучения

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейбола и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и 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. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Техника: совершенствование передвижения и координации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, стойки, сетки, мячи для волейбола.
2	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, стойки, сетки, мячи для волейбола.
3	Индивидуальная подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, стойки, сетки, мячи для волейбола.
4	Игры на счёт.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, стойки, сетки, мячи для волейбола.
5	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, стойки, сетки, мячи для волейбола.
6	Контроль нормативов в физическом развитии.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, стойки, сетки, мячи для волейбола.

### **Примечание:**

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 72 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

#### ***Воспитательная деятельность***

Воспитательный процесс включает в себя основные формы деятельности:

- проведение бесед, посвященных ЗОЖ, профилактике правонарушений
- участие в спортивных соревнованиях
- участие в делах и мероприятиях школы;
- анкетирование, наблюдение, психолого-педагогические тренинги;
- беседы на тему «Нормы поведения», правила поведения на улице с незнакомыми людьми;
- цикл бесед «Диалоги о главном» - анализ жизненных ситуаций и конструктивное их решение;
- мастер-классы.

#### ***Развивающая деятельность***

- посещение спортивных мероприятий
- беседы о спортсменах России;

## **2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Форма обучения:** очная

Но при возникновении условий, не позволяющих реализацию программы в очной форме, программа может реализоваться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

*Форма организации учебной деятельности* – групповая. Использование ДОТ дает возможность освоения программы непосредственно по месту пребывания (нахождения) учащихся. Обучение с применением ДОТ подразумевает интерактивное взаимодействие детей и педагога в процессе обучения, а также предоставление для обучающихся возможности контролируемой работы по освоению изучаемого материала.

Для успешной реализации Программы создаются условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

### **Материально – техническое обеспечение:**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размер 9\*18м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. гимнастическая стенка- 1 шт.
3. гимнастические скамейки-10шт.
4. гимнастические маты-3шт.
5. скакалки- 5 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.

7. мячи волейбольные – 2 шт.
8. рулетка- 1шт.

### 9. Информационное обеспечение

- 10.1. Книги по физическому развитию и волейболу для педагогов и детей;
- 11.2. Образцы и шаблоны для обучающихся;
- 12.3. Видеоролики и презентации по спортивной подготовке;
- 13.4. Дидактический и контрольно-диагностический инструментарий.
- 14.5. Интернет источники.

15. **Кадровое обеспечение.** По данной программе может работать педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным педагогическим образованием, постоянно повышающий свой профессиональный уровень.

## 2.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

#### Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

#### Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

#### Физическая подготовка.

Сдача нормативов производится в соответствии с Положением о соревнованиях по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

**Бег 30 м 6X5 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 производится 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 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).

**Испытание на точность передачи через сетку.**

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2x1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3X3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

**Испытания на точность подачи.**

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 6X2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3X3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочной группе - 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 6 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 применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа первого года обучения -5; второго года обучения-10; учебно-тренировочная группа 15-20.

**Тактическая подготовка.**

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается и 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 приема мяча.

## 2.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).

2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учебное пособие для секций коллективов физической культуры 2-е исправленное издание / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и Спорт, 1970. – 190с.
3. Спортивные игры. Учебник для студентов факультетов физ. воспитания пед. ин-тов. Под ред. Н.П. Воробьева. М., Просвещение, 1973. – 335с.
4. Физическое воспитание: Учебник / под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. – М.: высш. школа, 1983, - 391с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр Академия, 2006. – 520с.
6. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192с.
7. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 144 с.
8. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск.: МЕТ, 2007. – 329 с.
9. Клещев Ю.Н. Волейбол – (Серия «школа тренера») – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 400с., ил.
- 10.Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Физкультура и Спорт. 2007 – 184 с., ил. (Школа тренера)
- 11.Волейбол: Учебник для высших учебных заведений Физической культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 368 с