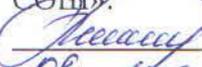


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПИРОГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Утверждаю
Директор МКОУ «Пироговская
СОШ»:

Ю.А. Казанцева
«08» июня 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 11-16 лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 год

Составитель (разработчик):
Маркова Дарья
Александровна
Педагог дополнительного
образования

с. Сипавское

2022 г.

Оглавление

<u>Пояснительная записка</u>	3
<u>Цель и задачи общеразвивающей программы</u>	6
<u>Содержание общеразвивающей программы</u>	7
<u>Учебный тематический план</u>	7
<u>Содержание учебного тематического плана</u>	9
<u>Планируемые результаты</u>	12
<u>Комплекс организационно-педагогических условий</u>	13
<u>Формы аттестации</u>	14
<u>Список используемой литературы</u>	19

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность общеразвивающей программы:

заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-16 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон № 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75);
- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75);
- Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Отличительные особенности общеразвивающей программы

Данная программа составлена на основе типовой программы для внешкольных учреждений и спортивных секций рекомендованной Главным управлением школ Министерства просвещения под редакцией С.М. Зверева, автор программы А.В. Долинская, М, 1986г., и программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, автор Ю.Д. Железняк, М, 1994г.

Изменено общее количество часов и содержание тем.

Адресат общеразвивающей программы - Программа предназначена для обучающихся в возрасте 11-16 лет. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание согласия на обработку персональных данных с родителями (законными представителями). Обучающийся должен предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом. В группе может заниматься 10-15 человек.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Режим занятий - Продолжительность одного занятия в группах составляет 1 академический час, периодичность занятий 2 раза в неделю. Занятия по теоретической, общефизической и по специальной

физической подготовке проводятся в спортивном зале.

Объем и срок освоения общеразвивающей программы- включает в себя содержание дополнительных занятий по физической культуре, из расчета по 2 занятия в неделю, по 1 часу и составляет 68 часов в учебный год.

Уровень общеразвивающей программы: начальной подготовки

Программный материал включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-16 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Формы обучения – фронтальная, индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий - беседы, теоретические занятия, тренировочные занятия, игровые и соревновательные занятия.

Формы подведения результатов: при подведении итогов используются: опрос, тестирование при помощи контрольных упражнений и тестов для оценки уровня развития физической и технической подготовки ребят, которые проводятся два раза в год (входной контроль, итоговый контроль). Кроме того, учитывается результативность выступлений, обучающихся на соревнованиях. Для проведения итогового контроля в конце учебного года разработан и используется контрольно-диагностический блок, который позволяет проследить динамику обучающихся на протяжении год

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами волейбола, углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

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:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико- тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности

занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований

по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

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.

Содержание общеразвивающей программы

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке учащихся с использованием средств ОФП и элементов волейбола

Учебный тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний.	2			
1.1.	Понятие о технике и тактике игры.		1		беседа
1.2.	Правила игры в волейбол		1		беседа
2.	Технические и тактические приемы.	66			
2.1	Поддачи.	15	1	14	наблюдение
2.2.	Передачи.	15	1	14	наблюдение
2.3.	Нападающий удар.	8	1	7	наблюдение
2.4.	Блокирование.	8	1	7	наблюдение
2.5.	Комбинированные упражнения.	13	1	12	наблюдение
2.6.	Учебно-тренировочные игры.	По календарю			
2.7.	Судейство игр.	1	1		беседа
2.8.	Физическая подготовка	4		4	тестирование

3.	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	тестирование
4.	Соревнования	По Кален дарю			
	Всего:	68	8	60	

Содержание учебного тематического плана

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

Тема 1.1. Теоретическая подготовка (2 часа)

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Практика: правила соревнований по волейболу.

Тема 2. Техническая подготовка (30 часов)

Теория: что такое техническая подготовка.

Практика: Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.

Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед.

Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

2. Тактическая подготовка (30 часов)

Теория: что такое тактическая подготовка

Практика: Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Тема 2. Физическая подготовка (4 часа)

Практика: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.

Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -

поднимание ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх.

Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: "День и ночь", "Салки без мяча", "Караси и щука", "Волк во рву", "Третий и лишний", "Удочка", "Круговая эстафета", комбинированные эстафеты

Практика: Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. Челночный бег. Упражнения на тренажерах. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Тема 3. Промежуточная и итоговая аттестация (2 часа)

Практика: В течение года проводятся 2 занятия, которые предусматривают прохождение аттестации (промежуточная, итоговая). Сдача контрольных нормативов.

Тема 4. Участие в соревнованиях по волейболу (отдельно по календарю соревнований)

- Участие в первенстве школы по волейболу.
- Участие в матчевых встречах по волейболу.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Планируемые результаты

По окончании курса учащиеся должны:

- владеть понятиями: «Техника игры», «Тактика игры»,
- знать правила игры,
- владеть основными техническими приемами,
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом,
- сформировать первичные навыки судейства.

- **Предметные**
 - иметь представления о правилах игры в волейбол;
 - овладеть основными тактическими и физическими навыками игры;
 - уметь ловить мяч двумя руками на месте;
 - уметь передавать мяч двумя руками сверху
 - уметь выполнять передача мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
 - иметь представление о волейболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
 - уметь правильно распределять нагрузки в режиме дня;
 - пополнять технико-тактический арсенал игры в волейбол;

- **Личностные**
 - активно включаться во взаимодействие с соперниками, сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
 - развивать учебно-познавательный интерес к занятиям по волейболу;
 - проявлять положительные качества личности и управление эмоциями в различных ситуациях;
 - уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время;
 - проводить соревнования по упрощённым правилам;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в волейбол;
 - улучшать свои нравственные и волевые качества, становясь более выносливыми к любым нагрузкам

- **Метапредметные**
 - принимать игру в волейбол как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
 - уважительно относиться друг к другу, проявляя терпимость и толерантность при совместной игровой деятельности;
 - проявлять осознанную готовность отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения:
 - организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли в команде, договариваться)
 - находить общее решение в группе, учитывая интересы всех участников
 - повышать уровень физического здоровья и атлетической подготовки
 - улучшать память, внимание, наблюдательность

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы:

- материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МКОУ «Пироговская СОШ» с волейбольной площадкой.

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

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 20 шт.
8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
9. Рулетка - 2 штуки.
10. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

-информационное обеспечение- Учебные DVD – фильмы о здоровом образе жизни, о спорте «Волейбол».

Ссылки на видео : <https://www.youtube.com/watch?v=BZhdDQjdqWM>

<https://www.youtube.com/watch?v=K9p8BXufjEI>

<https://www.youtube.com/watch?v=IhpLyG7vNXw>

<https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA>

-методические материалы- Для успешной реализации в программе используются различные формы занятий по каждой теме (игра, беседа, соревнования и т.д.) На ознакомительном уровне данной программы прививается интерес к занятиям по волейболу. Объяснение теоретического материала по программе проводится с использованием учебного DVD- фильма.

кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования;

Проводится разносторонняя физическая подготовка. Акцент делается на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Все это осуществляется в игровой форме. На уровне начальной подготовки обучаемые переходят к углубленному изучению основных элементов волейбола, расширяют объем знаний о технике и тактике, приобретают соревновательный опыт, участвуя в различных соревнованиях.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы- основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются выполнение контрольных нормативов по ОФП в соответствии с возрастом и результатов тестов по специальной подготовке волейболиста (результаты соревнований) Способом определения результативности программы является - тестирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.

1. Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (приложение №1«Контрольные нормативы по ОФП»).
2. Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года, для оценки приобретенных навыков и умений с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тестов по специальной подготовке волейболиста.

Система контроля и зачетные требования

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования представлены в нормативной части программы для учащихся отделения волейбола. Результаты проведения педагогического контроля вносятся в протокол. В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле. Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

1. Определение степени усвоения техники двигательных действий.
2. Определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на

соблюдение требований-инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

№п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Длина тела, см	168	170
2	Становая сила, кг	75	95
3	Бег 30 м, с	5,7	5,1
4	Бег м(5х6), с	11,5	11,0
5	Прыжок в длину с места, см	187	208
6	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	44	54
7	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м -стоя, м	5,4 10,0	7,0 12,5
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3	Подача верхняя в пределы площадки	3	3
4	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количества серий)	10	10

Контрольные нормативы по технической подготовке

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Контрольные испытания. Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6 х 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 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 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 x 3 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 6x2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3м. 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.

Список используемой литературы

1. Беляев А.В Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
3. Клещев, Ю.Н. Фурманов А.Г. Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
5. Найминова Э.Г. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
6. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.