

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №320
Приморского района
Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
Черноус И.Б.
Приказ № 204-Д
от «30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Воробьева Ольга Владимировна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-оздоровительной направленности.

Содержание данной программы для секции по волейболу составлено на основе Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. ВОЛЕЙБОЛ. - М. Изд. «Советский спорт», 2005. Под редакцией Ю. Д. Железняк, А. В. Чачина, Ю. П. Сыромятникова, С. Ю. Тюленькова для учащихся школы 7-11-х классов.

Адресат программы. Основной возраст детей, на которых рассчитана программа -12-17 лет. Степень сформированности интересов учащихся и мотивации к данной предметной области может быть от начального уровня до среднего, что подразумевает собой, наличие базовых знаний по определенным направлениям физкультурно-спортивной деятельности, согласно прохождению программы по физической культуре (легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры, гимнастика, плавание), а так же и наличие специальных способностей в данной предметной области, то есть, соответствующий уровень развития определенных физических качеств, степень физической и практической подготовленности по направлению программы. Физическое здоровье детей должно НЕ иметь противопоказаний к занятиям физическими нагрузками, учащиеся должны относиться к основной группе здоровья с разрешением сдачи нормативов и тестов по избранному виду деятельности.

Актуальность. За последнее десятилетие неуклонно снижается уровень физического развития и здоровья детей. Плохая экологическая обстановка, хронические отклонения в состоянии здоровья детей с раннего возраста и всеобщая компьютеризация – основные неблагоприятные факторы. Физическая культура и спортивное воспитание - средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, оно является необходимым условием воспитания толерантности, патриотизма. Роль спортивного воспитания в подготовке подрастающего поколения к социально значимой деятельности остается крайне высокой. Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся требует поиска новых подходов к решению. В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 №678-р, данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в волейбол.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в программе обучения волейболу используется весь спектр средств общей физической подготовки учащихся. 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 молодежи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Уровень освоения программы

Базовый.

Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы.

Программа составлена в объеме **288 часа**, рассчитана на 2 года обучения по 144 часа для групп первого и второго года обучения. Сроки освоения данной программы предполагают проведение учебно-тренировочных занятий согласно расписанию отделения дополнительного образования, в течение всего учебного года и в каникулярное время (кроме новогодних праздников).

Цель волейбольной секции заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил учащихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Формирование высоко нравственной, разносторонне развитой личности, способной к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности, к самообразованию и самосовершенствованию.

Задачи:

Обучающие: приобщить учащихся к систематическим занятиям физкультурой, спортом, обучить основам техники и тактики игры в волейбол;

Развивающие: содействовать гармоничному психическому и физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся; развитию специальных технических и тактических качеств индивидуальной подготовки и командной игры.

Воспитательные: воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности, а так же формировать командные навыки деятельности игрока.

Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная **программа реализуется** на русском языке.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, относящиеся к основной медицинской группе и не имеющие никаких противопоказаний к занятию физическими упражнениями спортивной направленности, а также на основании базовых знаний и уровню подготовленности соответственно программе по физической культуре.

Условия формирования групп: группы разновозрастные, допускается набор учащихся старшей возрастной группы и имеющие начальный уровень подготовленности с определением в младшую группу. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15-20 человек; на 2-м году обучения – не менее 12-18 человек;

Количество детей в группе соответственно формирующимся группам по возрастному критерию и уровню освоения программного материала.

Формы и виды занятий. Основная форма проведения занятий – учебно-тренировочная, с использованием фронтального, группового, поточного, а также игрового метода тренировки. В данной программе используются такие **виды проведения** тренировочного процесса, как спортивные экскурсии ознакомительно-познавательного характера, сотрудничество со школами высшего профессионального мастерства (СДЮСШОР) по виду спорта, интерактивные занятия – просмотр фильмов спортивной направленности, тренировочного процесса, соревнований различного уровня высококвалифицированных спортсменов, а также съемки собственных тренировочных и соревновательных игр, если таковые имеются.

Режим. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа (4) для группы первого и второго года обучения, в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке. В ходе проведения тренировочного занятия, учащиеся могут находиться в классе или актовом зале, где есть материально-техническое оснащение для интерактивного обучения, а также в залах других образовательных учреждений разных районов Санкт-Петербурга в момент соревновательной деятельности.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза в неделю	4 часа	136 часов +8 часов (каникулы)

Формы организации деятельности учащихся на занятии

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (волейбольная площадка);
- Волейбольные мячи – 20 шт;
- Стойки и волейбольная сетка – 1 комплект;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Маты – 10 шт;
- Гимнастическая станка - 12 шт;
- Утяжелители - 15 пар.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты -сформированная высоко нравственная, разносторонне развитая личность, способная к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности, к самообразованию и самосовершенствованию.

Метапредметные результаты – приобщение учащихся к систематическим занятиям физкультурой, спортом, обученные основам техники и тактики игры в волейбол; воспитанные с чувством товарищества, чувством личной ответственности, а так же сформированные командные навыки деятельности игрока.

Предметные результаты- *личность*, с всесторонней физической подготовленностью и крепким здоровьем занимающиеся, обладающие специальными техническими и тактическими качествами индивидуальной подготовки и командной игры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программный материал

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой год обучения
Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении. (Теория и практика)	
Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) (Теория и практика)	
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. (Теория и практика)	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. (Теория и практика)

Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. (Теория и практика)	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3. (Теория и практика)
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. (Теория и практика)	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. (Теория и практика)
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. (Теория и практика)	
Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. (Теория и практика)	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. (Теория и практика)
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». (Теория и практика)	
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. (Теория и практика)	
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. (Теория и практика)	

Учебно-тематический план на 34 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в секции волейбола (в часах).

*Для первого года обучения – занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (34*4=136+8 игровая деятельность)*

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические	Формы контроля
1.	История развития волейбола. Гигиена волейболиста	4	2	2	опрос
2.	Техническая подготовка	34	4	30	тест
3.	Тактическая подготовка	34	4	30	тест
4.	Общая физическая подготовка	40	4	36	тест
5.	Специальная физическая подготовка	32	4	28	тест
	Итого	144	18	126	-

*Для второго года обучения – занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (34*4=136+ 8 игровая деятельность)*

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические	Формы контроля
1.	Основы знаний	4	2	2	опрос
2.	Техническая подготовка	32	2	30	тест
3.	Тактическая подготовка	32	2	30	тест
4.	Общая физическая подготовка	34	2	32	тест
5.	Специальная физическая подготовка	32	2	28	тест
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	опрос
7.	Учебно-тренировочная деятельность	10	1	9	тест
	Итого	144	12	132	-

Оценочные материалы.

В таблице приведены данные физической, технической и тактической подготовленности занимающихся, согласно возрастного критерия и уровня развития физических качеств, продолжительности обучения.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2

II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 1 и 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, проводится в сентябре учебного года по основным базовым нормативам общего физического развития учащихся.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года), проводится в середине учебного года, декабрь месяц.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе, проводится в конце учебного года – май.

Методические материалы.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же

специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методическое обеспечение программы

№ ЦП	Наименование разделов и тем	Форма занятий	Приемы и методы организ. образоват. процесса	Дидактич. Материал-технич оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.	История развития волейбола. Гигиена волейболиста. 1) Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. 2) История возникновения волейбола. 3) Развитие волейбола в России и за рубежом. 4) Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. 5) Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 6) Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. 7) Закаливание организма. 8) Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. 9) Самоконтроль спортсмена. 10) Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. 11) Оказание первой доврачебной медицинской помощи.	Беседа	Объяснение, рассказ	Олимпийский учебник	Опрос
2.	Правила волейбола. 1) основные правила игры: состав команд и функции игроков, 2) игровое время, начало игры и розыгрыш подачи, 3) перерывы в игре и замены игроков, 4) игра мячом и подача, 5) нарушения в игре, 6) жесты судий.	Секционное занятие	Словесный и сенсорный	Правила игры	Учебная игра.
3.	Техническая подготовка. 1) стойки, перемещения, 2) подачи, передачи, 3) нападающие удары, блокирование.	Секционное занятие	Словесный и сенсорный	Диаграммы	Контрольные упражнения
4.	Инструкторская и судейская практика. 1) оборудование площадки для игры в волейбол, 2) нарушения в игре, 3) наказание за нарушение правил, 4) судейство во время учебных игр:	Секционное занятие	Игровой	Таблицы, правила соревнований	Судейство игр, соревнований

	ведение протокола, выполнение обязанностей судий, секретаря, судей на линии. 5) жесты судий.				
5.	<p>Тактическая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. 2) Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. 3) Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. 4) Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. 	Секционное занятие, игра, соревнование	Игровой соревновательный, моделированный	Схемы	Контрольные упражнения
6.	<p>Общая физическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Упражнения для развития скорости: бег на короткие дистанции, комбинированный бег со сменой скорости и направлений (елка), челночный бег (варианты), старты из различных исходных положений. 2) Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега в высоту, с доставанием предметов, прыжки через препятствия. 3) Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. 4) Общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости. 5) Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. 6) Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты. 	Секционное занятие	Регламентированного упражнения	Карточки	Контрольное упражнение
7.	<p>Специальная физическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования, 2) Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. 3) Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. 	Секционное занятие	Регламентированного упражнения, игровой соревновательный	Карточки	Контрольное упражнение
8.	Контрольные испытания	Секционное занятие	Соревнован.	Таблицы	Контрольное упражнение
9.	<p>Соревнования</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) первенство района, 2) первенство муниципального образования, 3) обсуждение и разбор проведенных встреч. 	Игра, сорев-нов.	Игровой, соревноват.		Обсуждение, анализ соревнований игр.

Форма аттестации.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (октябрь и апрель), участия в соревнованиях по волейболу, в Спартакиадах школьников района, округа и города, участия в других турнирах.

Контрольные упражнения

По общефизической подготовке: бег 100 м, 1000 м, подтягивание, прыжок в длину с места.

Специальные тесты:

1. Челночный бег 36 м: 6х6 м.

2. Бег 30 м с высокого старта. Методика общепринятая.

Бег "Елочка" 92 м. На боковых линиях волейбольной площадки через 3 метра от лицевой линии устанавливаются набивные мячи весом 1 кг (по три мяча на линии). Седьмой мяч находится на расстоянии 1 метра от середины лицевой линии. По сигналу спортсмен начинает бег, касаясь поочередно мячей 1, 7, 2, 7, 3, 7, 4, 5, 7, 6, 7. Фиксируется время пробегания первой половины дистанции и всего пути.

3. Прыжок вверх с места и с разбега толчком двух ног.

Прыжок с места. На поясе (сзади) у спортсмена закрепляется вертикально сантиметровая лента (устройство В.М. Абалакова). На ней отмечается точка отсчета при положении испытуемого стоя на всей ступне (а). Спортсмен совершает прыжок вверх толчком двух ног с активным взмахом рук. После прыжка вновь отмечается показатель на сантиметровой ленте (б). Величину прыжка определяют по разнице (б) и (а). Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50х50 см. делается три попытки, учитывается лучший результат.

Прыжок с разбега (экран прыгучести). Прибор служит для измерения высоты прыжка вверх толчком двумя ногами с разбега (или с места). Устройство должно давать возможность измерять длину тела стоя на носках с вытянутой вверх рукой (а) и высшую точку касания во время прыжка вверх. Разница в показателях (б) и (а) характеризует величину прыжка.

4. Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками.

- Метание сидя. Из исходного положения сидя, при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками.

- Метание стоя. Испытуемый из исходного положения одна нога впереди стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Следует замах мяча назад за голову и бросок вперед.

- Метание в прыжке. Исходное положение: стоя у линии, ноги вместе, мяч внизу перед собой. Подпрыгнув вверх, испытуемый делает замах и бросок мяча в прыжке.

Список литературы.

1. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.
2. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.
3. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
4. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. – Москва, «Просвещение», 2002 г.
5. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. Культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
6. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. ВОЛЕЙБОЛ. – М. Изд. «Советский спорт», 2005.
7. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
8. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
9. О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
10. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.
11. Голомазов В. А. «Волейбол в школе». - . М, «Просвещение». 1976 год.
12. Железняк Ю. Д. Юный волейболист:— М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
13. Интернет //www.volley.ru/documents/497/p1/681/