

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1.1. Пояснительная записка.....     | 3 |
| 1.2. Цели и задачи программы.....   | 4 |
| 1.3. Планируемые результаты .....   | 5 |
| 1.4. Учебный план .....             | 6 |
| 1.5. Содержание учебного плана..... | 9 |

### **Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 2.1. Условия реализации программы ..... | 10 |
| 2.2. Оценочные материалы.....           | 11 |
| 2.3. Методические материалы.....        | 12 |
| 2.4. Список литературы.....             | 13 |

## Раздел I. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» для учащихся 16-17 лет составлена в соответствии с :

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральной целевой программой «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18 имени Героя Советского Союза генерала армии В.Ф.Маргелова» ;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18 имени Героя Советского Союза генерала армии В.Ф.Маргелова».

**Направленность программы.** Программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление внеурочного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

**Актуальность** применения данной программы состоит в реализации восполнения недостатка двигательной активности, имеющийся у школьников в связи с высокой учебной нагрузкой, углубленном изучении спортивной игры волейбол, оздоровительном эффекте занятий, а также их благотворном влиянии на все органы и системы подростка и формирование правильной осанки. Замечено также, что учащиеся, занимающиеся в спортивных секциях, являются образцом для подражания для сверстников и верными помощниками для учителя, что улучшает учебный процесс по предмету «Физическая культура» в школе в целом.

**Педагогическая целесообразность.** Волейбол — один из наиболее массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Чтобы играть в Волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, подачах через сетку, нападающих ударах укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

**Отличительные особенности данной программы. Новизна** программы. Во всех общеобразовательных учреждениях страны спортивные игры включены в учебные программы по физической культуре. Однако, уроков (3 раза в неделю по 40 минут, где изучают спортивную игру только 8-10 часов) недостаточно для того, чтобы удовлетворить

потребности в игре волейбол наиболее заинтересованных учащихся и достичь достаточно высокого уровня игры. Кроме того, в школе сложились определенные спортивные традиции: первенство школы по волейболу, спортивные праздники, участие в различных соревнованиях. Для того, чтобы сохранять все эти традиции и обеспечивать достаточно высокий уровень организации и выступлений, необходимо дать возможность наиболее способным и заинтересованным учащимся развивать и совершенствовать навыки и умения, расширять опыт и знания. Все это возможно при наличии организованных занятий в системе дополнительного образования во внеурочное время.

Отличительными особенностями волейбола является игровая и соревновательная деятельность. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель** занятий: формирование физической культуры школьников, углубленное изучение спортивной игры волейбол, укрепление здоровья.

### **Задачи:**

совершенствование функциональных возможностей организма;  
способствовать развитию у детей физических качеств выносливости, ловкости, координации движений, внимательности; инициативы в принятии решений;  
воспитание силы воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;  
формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;  
формирование умений в организации и судействе в волейболе.

Учащиеся должны получить опыт:

- взаимодействия с ровесниками;

ставить цель и добиваться результата;

участия в соревнованиях, применения полученных знаний в дальнейшей жизни

Возраст обучающихся: 16 -17 лет.

Уровень, объём и срок освоения программы.

Уровень- базовый.

Объём программы- 108 часов за год, 3ч в неделю .

Срок освоения программы- 1 год

Форма обучения - очная.

Форма занятий: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по (1ч) (2ч) .

Периодичность и продолжительность занятий: 3 часа в неделю.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (промежуточная аттестация): соревнования.

### 1.3. Планируемые результаты

Предметные. Обучающийся научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

## 1.4. Учебный план

| №<br>п/п | Наименование раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Количество часов |        |          | Формы аттестации и контроля |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Всего            | Теория | Практика |                             |
| 1        | Введение. <b>Теоретическая подготовка.</b> Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Психологическая подготовка волейболиста. Соревновательная деятельность волейболиста. Организация и проведение соревнований по волейболу. Правила судейства соревнований по волейболу | 5                | 5      |          | опрос                       |
| 2.       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 18               |        | 18       | текущий                     |
| 3.       | Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25               |        | 25       | текущий                     |
| 4.       | Техническая подготовка (ТП) Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Нижняя и верхняя прямая подача. Прямые нападающие удары. Защитные действия- блокирование, страховки.                                                                                                                                                                                                                   | 37               | 3      | 34       | текущий<br><br>учётный      |
| 5.       | Специальная физическая подготовка (СФП) Линейные и встречные эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11               |        | 11       | текущий                     |
| 6.       | Тактическая подготовка (ТП) Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 9                | 2      | 7        | текущий                     |
| 7.       | <b>Промежуточная аттестация:</b> соревнования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                |        | 3        | Промежуточная аттестация.   |
| Итого:   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 108              | 10     | 98       |                             |

### Учебно-тематический план

| Вид деятельности                          | Кол-во часов        | Дата проведения | Тема занятий                                                                                                                            | Форма занятий       |
|-------------------------------------------|---------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1                                         | 2                   |                 | 3                                                                                                                                       |                     |
| Техника перемещений. Практическое занятие | 2ч<br>1ч.<br>2<br>1 |                 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | групповая, индивид. |

|                                                              |                      |  |                                                                                                                                                                                                                      |                        |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                                                              |                      |  |                                                                                                                                                                                                                      |                        |
| Прием.<br>Передача<br>Подача мяча<br>Практическое<br>занятие | 2 ч.<br>1ч<br>2<br>1 |  | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.<br>Учебная игра в волейбол.                                                                       | групповая,<br>индивид. |
|                                                              | 2ч.<br>1<br>2<br>1   |  | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.                                                                 | групповая,<br>индивид. |
| Прием.<br>Передача<br>Подача мяча<br>Практическое<br>занятие | 2<br>1<br>2<br>1     |  | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. | групповая,<br>индивид. |
|                                                              | 2<br>1<br>1ч         |  | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                                     | групповая,<br>индивид. |
| Прием.<br>Передача<br>Подача мяча<br>Практическое<br>занятие | 2<br>1ч.<br>2ч<br>1  |  | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол           | групповая,<br>индивид. |
|                                                              | 2<br>1ч.<br>2ч<br>1  |  | Верхняя прямая подача. 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. Учебная игра в волейбол.                                                 | групповая,<br>индивид. |
| Прием.<br>Передача<br>Подача мяча<br>Практическое<br>занятие | 2<br>1ч<br>2<br>1.   |  | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.                                                                                        | групповая,<br>индивид. |
|                                                              | 2<br>1 ч.<br>1ч<br>2 |  | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.                                                                  | групповая,<br>индивид. |
|                                                              | 1<br>2<br>1<br>2ч.   |  | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                                                                   | групповая,<br>индивид. |
|                                                              | 1<br>2<br>1<br>2ч.   |  | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.                    | групповая,<br>индивид. |
|                                                              | 1<br>2<br>1          |  | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.                                                                                                                                              | групповая,<br>индивид. |
| Прием.<br>Передача                                           |                      |  |                                                                                                                                                                                                                      |                        |

|                                                                  |                                       |  |                                                                                                                                                                                       |                     |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Подача мяча<br>Практическое<br>занятие                           | 1ч.<br>2                              |  | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.                                                                                 | групповая, индивид. |
|                                                                  | 1ч.<br>2.                             |  | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол                                           | групповая, индивид. |
| Нападающий удар.<br>Блокирование.<br>Практическое<br>занятие     | 1ч.<br>2                              |  | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.                  | групповая, индивид. |
|                                                                  | 1ч.<br>2                              |  | Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.                                                                            | групповая, индивид. |
|                                                                  | 1ч.<br>2                              |  | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.                                                            | групповая, индивид. |
| Тактика игры в нападении.<br>Практическое<br>занятие             | 1 ч.<br>2                             |  | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | групповая, индивид. |
|                                                                  | 1 ч<br>2                              |  | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.                 | групповая, индивид. |
|                                                                  | 1ч.<br>2                              |  | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.                             | групповая, индивид. |
|                                                                  | 1ч.<br>2                              |  | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.                              | групповая, индивид. |
| Тактика игры в защите<br>Практическое<br>занятие                 | 2ч.<br>1                              |  | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.                                                                                             | групповая, индивид. |
| Организация и проведение соревнований<br>Практическое<br>занятие | 2<br>1ч<br>2ч<br>1ч<br>Всего<br>108 ч |  | Промежуточная аттестация.<br><b>Соревнования среди 9-11 классов по волейболу.</b><br>Товарищеская встреча по волейболу с командой одной из школ города.                               | групповая, индивид. |
|                                                                  |                                       |  |                                                                                                                                                                                       |                     |

**Промежуточная аттестация. Соревнования**

## 1.5. Содержание учебного плана

Введение. **Теоретическая подготовка.** Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Психологическая подготовка волейболиста. Соревновательная деятельность волейболиста. Организация и проведение соревнований по волейболу. Правила судейства соревнований по волейболу.

#### **Общеразвивающие упражнения**

ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные

#### **Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТПП)**

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование.

#### **Тактическая подготовка (ТП). Командные действия:**

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.

Индивидуальные действия:

Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита.

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих.

Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

**Промежуточная аттестация** – соревнования.

## **Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Спортивный зал, спортивная площадка.

Необходимое оборудование

|  | <i>Название оборудования</i>        | <i>Необходимое количество</i> |
|--|-------------------------------------|-------------------------------|
|  | Перекладины для подтягивания в висе | 3                             |
|  | Гимнастическая стенка               | 1                             |
|  | Скакалки                            | 20                            |

|    |                                                  |    |
|----|--------------------------------------------------|----|
|    | Маты                                             | 5  |
|    | Обручи                                           | 20 |
|    | Сетка волейбольная со стойками                   | 4  |
|    | Мяч волейбольный                                 | 20 |
|    | Протектор для волейбольных стоек                 | 20 |
|    | Мяч набивной (медицинбол)                        | 20 |
|    | Свисток                                          | 5  |
|    | Секундомер                                       | 5  |
|    | Стойка для обводки                               | 20 |
|    | Фишки (конусы)                                   | 20 |
|    | Барьер легкоатлетический                         | 20 |
|    | Гантели массивные от 1 до 5 кг                   | 20 |
|    | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | 3  |
|    | Скамейка гимнастическая                          | 14 |
|    | Эспандер резиновый ленточный                     | 20 |
|    | Майка                                            | 20 |
|    | Шорты                                            | 20 |
| 1. | Ноутбук                                          | 1  |

#### **Кадровое обеспечение.**

Педагог дополнительного образования

Психолог (при необходимости - индивидуальная работа, консультации, диагностические исследования)

**Учебно-методическое и информационное обеспечение** (полный перечень в Списке литературы).

#### **2.2. Оценочные материалы** (система текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся)

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б 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 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.

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 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. 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 G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Тактическая и интегральная 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.

**Форма проведения промежуточной аттестации.** Соревнования.

## 2.3. Методические материалы.

### Методическое обеспечение программы:

| №<br>п/<br>п | Тема занятия                                        | МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ |                                                            |                                    |                         |               |
|--------------|-----------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------|
|              |                                                     | Форма занятия            | Методы/приемы                                              | ТСО<br>наглядность                 | Форма контроля          |               |
|              |                                                     |                          |                                                            |                                    | Текущий                 | итоговый      |
| 1            | Вводное занятие                                     | Коллективная             | Словесные (беседа, инструктаж, история, игры - знакомства) | Инструкция по технике безопасности | Опрос                   | -             |
| 2            | История баскетбола в России                         | Коллектив                | Словесные (беседа, просмотр диска)                         | Проектор                           | Анализ в ходе просмотра | Опрос         |
| 3            | Гигиена и санитария, врачебный контроль.            | Коллективная             | Беседа                                                     | Плакаты                            |                         | -             |
| 4            | Оказание первой мед.помощи                          | Коллективная, групповая  | Рассказ, показ                                             | Плакаты, презентации               | Опрос                   | -             |
| 5            | Правила игры и соревнования                         | Коллективная             | Рассказ                                                    | Плакаты, презентации               | Опрос                   | Собеседование |
| 6            | Строение человека. Влияние ФУ на организм человека. | Коллективная             | Рассказ                                                    | Плакаты, презентации               | Опрос                   | -             |
| 7            | Оборудование и инвентарь                            | Коллективная             | Беседа                                                     | Наглядный материал                 | -                       | Обсуждение    |
| 8            | Техника безопасности                                | Коллективная             | Беседа                                                     | -                                  | -                       | -             |
| 9            | ОФП                                                 | Коллективная             | Рассказ, показ                                             | Наглядный материал                 | Контроль                | -             |
| 10           | СФП                                                 | Коллективная, групповая  | Словесные (объяснения)                                     | Необходимые спортивные атрибуты    | Контроль                | Обсуждение    |

|        |                            |              |                                        |                       |          |            |
|--------|----------------------------|--------------|----------------------------------------|-----------------------|----------|------------|
| 1<br>1 | Техническая<br>подготовка  | Групповая    | Рассказ,<br>показ,<br>демонстраци<br>я | Наглядный<br>материал | Контроль | Обсуждение |
| 1<br>2 | Тактическая<br>подготовка  | Групповая    | Рассказ                                | Наглядный<br>материал | Контроль | Обсуждение |
| 1<br>3 | Интегральная<br>подготовка | Коллективная | Рассказ                                | -                     | Контроль | Обсуждение |
| 1<br>4 | КПИ                        | Командная    | -                                      | -                     | Контроль | -          |

#### **2.4. Список литературы**

##### ***Литература для учащихся:***

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

##### ***Литература для учителя:***

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
5. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.