



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга)

Турку ул., д.30, лит.А Санкт-Петербург, 192241 т. (812) 573 97 09 т./ф. (812) 573 97 10 E-mail: gim227@yandex.ru

Рассмотрена:
на заседании МО
протокол от 01.06.2023 №5

Согласована:
на заседании МС
протокол от 02.06.2023 №10

Утверждена:
Приказ от 02.06.2023 №87

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Юный волейболист»

Срок реализации программы: 3 года
Возраст обучающихся: от 12 до 17 лет

педагог дополнительного образования
Третьякова Л.А.

Санкт-Петербург
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	11
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	11
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ.....	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Юный волейболист» является частью образовательной программы «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа» структурного подразделения Отделения дополнительного образования детей «Арт-трамвай» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии № 227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга. Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании» в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ,

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р,

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»,

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»,

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

- Положением о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей «Арт-трамвай» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга,

- Уставом ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга,

- Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Образовательная программа «Юный волейболист» по направлению деятельности- физкультурно-спортивная, по типу программы – модифицированная, по уровню освоения – общекультурная.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры, слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка позволяет достичь выполнения сложных приёмов владения мячом, улучшить манёвренность и подвижность волейболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий в программе широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, а также включены элементы соревнований.

Следует учитывать то, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по волейболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый волейболисту - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Обучение технике игры в волейбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся является не только технико-тактическая подготовка юных волейболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия волейболом способствуют не только разносторонней физической

подготовке и приобретению знаний и умений, необходимых волейболистам, но и воспитывают трудолюбие, дисциплину, чувства взаимопомощи и командного духа.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся обоих полов 12-17 лет. Это обучающиеся, которым знаком данный вид спорта. У них сформированы базовые представления о тактике и технике ведения данного вида игры. В этом возрасте может развиваться и достигать высокой степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и способность дифференцировать мышечное напряжение. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса.

Объем и срок реализации дополнительной общеобразовательной программы

Срок реализации программы: 3 года;

Возраст обучающихся: 12-17 лет;

Режим занятий:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа; 144 часа в год;

2 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год;

3 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Цель дополнительной общеобразовательной программы

Формирование стойкого интереса к физкультурно- спортивной деятельности и гармоничное развитие физических способностей ребенка средствами волейбола.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы

Обучающие

- сформировать изучение теоретических сведений о личной гигиене, истории волейбола, правил игры в волейбол.

- сформировать двигательные навыки и умения в освоении основ техники волейбола;

- сформировать основу знаний в области тактических приемов игры в волейбол.

Развивающие –

-совершенствовать развитие скоростно-силовых качеств у воспитанников

-совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия во время игры в волейбол

- укрепление здоровья и закаливание организма;

Воспитательные –

– вырабатывать потребность к систематическим занятиям физкультурой

– развивать умение самостоятельно заниматься спортом

– воспитывать интерес к занятиям волейболом

Ведущие принципы программы

Принцип психологической комфортности

Создание условий, в которых обучающиеся чувствуют себя уверенно и спокойно, снятие стрессообразующих факторов, ориентация обучающихся на успех и, главное, получение удовольствия от самой деятельности.

Принцип целостного представления о мире.

Формирование личностного отношения обучающихся к полученным знаниям и умения применять их в своей практической деятельности.

Принцип вариативности.

Развитие у обучающихся «вариативного мышления, то есть понимания возможности различных вариантов решения задачи». Этот принцип развивает не только творческое мышление обучающихся, но и тренирует способность спокойно, философски относиться к «тупиковым» ситуациям, умение искать выход из трудного положения, понимать, что безвыходных ситуаций практически не бывает.

**Организационно-педагогические условия реализации
дополнительной общеобразовательной программы**

Условия набора: обучение проходят обучающиеся независимо от физических данных. Непременным условием для всех является медицинское заключение о допуске к занятиям;

Наполняемость групп:

1 год обучения: 15 человек,

2 год обучения: 12 человек;

3 год-12 человек

Форма организации занятий – групповая;

Форма проведения занятий: типовое занятие, тренировки, моделирование игровой деятельности в тренировочном процессе;

Методы проведения занятий: словесные (беседа, объяснение, рассказ), наглядные (показ), практические (упражнения).

Критерии оценки результативности

Степень развития координации движения, выносливости.

Уровень владения мячом.

Способность действовать согласно тактической схеме.

Работа в коллективе.

Возможность реализации с применением ЭО И ДОТ

Образовательная программа «Юный волейболист» может быть реализована при помощи платформы ZOOM и ее аналогов. Занятия проводятся согласно расписанию календарно-тематическому планированию, только в дистанционном формате на базе выше указанной платформы.

В качестве дополнительных вспомогательных элементов применяются все виды мессенджеров – в частности часто используется Whats App. Через мессенджеры происходит взаимодействие с родителями обучающихся, а также получается обратная связь и результаты выполнения домашнего задания воспитанниками коллектива.

Также широко применяются в образовательном процессе социальная сеть Вконтакте, где существует группа коллектива, выкладываются результаты и достижения обучающихся, выложен весь вспомогательный

материал для освоения образовательной программы как в очном так и дистанционном формате, происходит обсуждение текущих вопросов.

Формы организации деятельности детей на занятии

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- командная

Материально-техническое оснащение

- обязательное наличие спортивного зала;
- спортивный инвентарь для проведения разминок;
- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- сетка волейбольная;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- гантели различной массы;
- секундомер;
- рулетка;
- методическая литература;
- компьютерное оборудование для просмотра видео, как из интернета, так и с носителя

Кадровое обеспечение

Образовательная программа коллектива реализуется 1 педагогом дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы

Первого года обучения:

Личностные	Предметные	Метапредметные
- Знание истории возникновения волейбола; - Значение правильного режима дня юного спортсмена; - разбор и изучение правил игры в волейбол; - роль капитана команды, его права и обязанности; - правила использования спортивного инвентаря; - гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	- Произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. - ориентироваться в пространстве, равномерно размещаясь на площадке. - владеть игровыми ситуациями на игровой площадке; - владеть техникой передвижений, остановок, приема мяча, подачи. - приобретут навыки и умения игры в волейбол;	Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; - добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - управлять своими эмоциями; - освоить достаточный уровень общей физической подготовки;

	- расширяют кругозор и знания по судейству игры в волейбол.	
--	---	--

Второго года обучения:

Личностные	Предметные	Метапредметные
<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -задачи врачебного контроля над обучающимися физической культурой и спортом; -значение и содержание самоконтроля; -дневник самоконтроля; -причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение. 	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> -технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; -разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности. 	<ul style="list-style-type: none"> -Улучшат маневренность и подвижность в играх -повысят уровень своих морально – волевых качеств; -контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; -управлять своими эмоциями.

Третьего года обучения

Личностные	Предметные	Метапредметные
<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Влияние физических упражнений на организм школьников; -причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение. - Влияние физических упражнений на организм школьников - Понятие о спортивных повреждениях. Причины травм и их предупреждение (профилактика) применительно к занятиям волейболом. -Оказание первой помощи (до врача). -Основы техники и тактики волейбола -Правила игры, организация и проведение соревнований. 	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Применять изученные технические приемы и тактические действия в полном объеме; -разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности; -уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на площадке. 	<ul style="list-style-type: none"> -Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; -управлять своими эмоциями.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Вводное занятие (история развития игры в волейбол)	2	2	
2	Правила техники безопасности при занятиях ОФП, участия в товарищеских играх и соревнованиях	2	1	1
3	Знания гигиены, закаливание	4	2	2
4	Физическая подготовка (ОФП)	46	6	40
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	4	16
6	Обучение правил игр, организация соревнований, система розыгрышей и проведение соревнований	10	2	8
7	Техническая подготовка	27	4	23
8	Тактическая подготовка	27	6	21
9	Участие в товарищеских играх, соревнованиях и турнирах.	2		2
10	Итоговое занятие.	4	2	2
Всего часов		144	29	115

2 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Вводное занятие (история развития игры в волейбол)	1	1	
2	Правила техники безопасности при занятиях ОФП, участия в товарищеских играх и соревнованиях	2	1	1
3	Знания гигиены, закаливание	1	1	
4	Физическая подготовка (ОФП)	40	6	34
5	Специальная физическая подготовка	24	6	18

	(СФП)			
6	Обучение правил игр, организация соревнований, система розыгрышей и проведение соревнований	10	2	8
7	Техническая подготовка	27	4	23
8	Тактическая подготовка	27	6	21
9	Участие в товарищеских играх, соревнованиях и турнирах.	8		8
10	Итоговое занятие.	4	2	2
Всего часов		144	29	115

3 год обучения

№№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Вводное занятие Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, участия в товарищеских играх и соревнованиях	1	1	
2	Знания гигиены, закаливание	2	1	1
3	Физическая подготовка (ОФП)	1	1	
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	1	12
5	Обучение и совершенствование правил игр, учебное судейство на тренировках, правила соревнований по волейболу	24	1	12
6	Техническая подготовка	10	1	1
7	Тактическая подготовка	27	1	12
8	Игровая подготовка	27	1	11
9	Участие в товарищеских играх, соревнованиях и турнирах.	8		10
10	Итоговое занятие.	4	1	1
Всего часов		72	9	63

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В качестве основных методов проведения занятий выступают:

- ✓ словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- ✓ наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- ✓ практический (упражнения).
- ✓ объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- ✓ репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

В качестве основных приемов педагогического процесса выступают:

- ✓ игра;
- ✓ беседа;
- ✓ показ видеоматериалов;
- ✓ показ педагогом;
- ✓ наблюдение.

В качестве основного электронного образовательного ресурса используется социальная сеть «ВКонтакте», в рамках которой организован процесс электронного и дистанционного обучения, а также будет осуществляться обратная связь, проводиться диагностика освоения воспитанниками образовательной программы.

Список литературы, рекомендуемый обучающимся и родителям

1. Волейбол. Правила игры – СПб.: Регион-Про, 2006
2. Ивойлов А.В. Волейбол для всех.- М.: Физкультура и спорт,1987
3. Мир волейбола <http://fivb.narod.ru/>
4. Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях – М.: Просвещение, 1996г.
5. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях – М.: Просвещение, 1997г.
6. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений /Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях – М.: Просвещение.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся для своевременного выявления пробелов в их подготовке проводится комплексное тестирование.

Два раза в год (декабрь и май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится по 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.

Одним из методов контроля эффективности занятий 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.

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 используется 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.

Примерные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Длина тела, см	160	164	170
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,1
3.	Бег 30 м (5хбм), с	12,0	11,5	11,0
4	Прыжок в длину с места, см	185	200	208
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,5
7	Становая сила, кг	70	86	95

Нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Длина тела, см	157	162	168
2	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7
3	Бег 30 м (5хбм), с	12,2	11,9	11,5

4	Прыжок в длину с места, см	165	175	187
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,4 10,0
7	Становая сила, кг	55	61	75

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
Техническая подготовка				
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4
2.	Подача на точность	3	3	4
3.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3
Тактическая подготовка				
1	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	-	4	4
Интегральная подготовка				
1	Прием снизу - верхняя передача	5	6	7

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка. 1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Бег 30 м: 5х6м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние

6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92 м в пределах граници волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. *Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка 1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точности подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый.

Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Тактическая подготовка.

Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка. прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Волейбол. Правила игры – СПб.: Регион-Про, 2006
2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2003
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе пособие для учителя – Просвещение, 1989
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: пособие для тренеров. –М.: Физкультура и спорт, 1988
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2007
6. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха.- М.Просвещение, 1997
7. Методическая газета для учителей Спорт в школе / издательский дом первое сентября
8. Научно-методический журнал Физическая культура в школе / школа-пресс
9. Спортивные игры. Под общ. ред. В.А. Кудряшова. Минск, 1968
10. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990
11. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон просвещение 1997г
12. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, просвещение 1998г.