



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

*Третьего года обучения*

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

## 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		<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>

### 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		<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>

### 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		<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>

## **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.