

«Рассмотрено»
Руководитель МО

 Н.П.Тулбаева
Протокол №1 от
29.08.2024 год

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР

 Н.В.Анненкова
29.08.2024 год

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Гимназия №102»
 Э.Ф. Тахавиева
Приказ № 142
от 29.08.2024год



ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования детей

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Тулупов И.В.

г.Казань 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного волейболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма

Отличительными особенностями данной программы является:

организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Нормативные документы

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
4. [Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ](#). Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242
5. СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41
6. Общеобразовательная программа МБОУ «гимназия № 102 имени М.С.Устиновой» Московского района г. Казани

7. Учебный план МБОУ «гимназия №102 имени М.С.Устиновой» Московского района г. Казани на 2022-2023 учебный год.

Цели и задачи программы.

Цель программы: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Программа рассчитана на 3 года . Срок реализации 2022-2025 год, Два занятия-по 2 и 2.5 часа - 4.5 часа в неделю , 157,5 часа в год. Возраст 12-16 лет мальчики и девочки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

- Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемые результаты

Результатом обучения является участие и занятое место в соревнованиях.

Метапредметные результаты: является прогресс (техническая подготовленность, физическое развитие, ментальная готовность).

Предметные результаты:

Научатся:

- - правилам игры в волейбол.
- - тактическим приемам в волейболе.
- - выполнению основных технических приемов волейболиста.
- - проводить судейство матча.
- - проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- - основам знаний о здоровом образе жизни.
- - стремлению к здоровому образу жизни.
- - повышению общей и специальной выносливости.

- Получат возможность узнать историю развития вида спорта «волейбол» в школе.

Обучающиеся будут знать:

- правила игры;
- историю волейбола;

Обучающиеся научатся:

- знание разметки игровой площадки
- простейшие игровые приемы
- способы перемещений и расположения в зонах , подачи мяча, приемы мяча в разных игровых зонах.

Личностные результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Содержание программы

Распределение учебного времени

№ п/п	Разделы подготовки	ВСЕГО
1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4,5

2	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	52
3	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	27
4	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	37
5	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	21
6	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	8
7	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	8
Итого		157,5

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Планирование учебного материала

№	К-во часов	Тема и содержание занятий	Дата	
			план	факт
1	2	Правила т/безопасности на занятиях. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками над собой.		
2	2,5	Передачи мяча с изменением направления и высоты полета. Правила игры в волейбол. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
3	2	Развитие волейбола в России. Верхняя передача мяча с изменением направления и высоты полета. Нижний прием мяча.		
4	2,5	Сочетание приёмов: верхняя передача, нижний прием мяча. Развитие скоростных способностей. Игра в волейбол.		
5	2	Закономерности индивидуального развития человека и возрастная периодизация. Верхняя и нижняя передача.		
6	2,5	Верхняя передача мяча двумя руками в парах на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Терминология волейбола. Игра в волейбол.		
7	2	Основные правила игры в волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча с изменением направления движения. Контрольные нормативы		

8	2,5	Развитие координационных способностей. Терминология волей-бол Контрольные нормативы		
9	2	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча на месте и в движении. Приемы мяча. Верхняя прямая подача.		
10	2,5	Передачи мяча в тройках в движении. Расположение игроков по зоам. Развитие скоростных способностей. Игра в волейбол.		
11	2	Передачи мяча с верху и прием мяча с низу на месте и в движении. Верхняя подача мяча в цель и с разного расстояния .		
12	2,5	Передачи мяча в тройках в движении. Развитие координационных спо-собностей. Игра в волейбол.		
13	2	Нижний прием мяча на месте и в движении. Верхняя подача мяча.		
14	2,5	Передачи мяча в тройках в движении. Терминология волейбола. Разви-тие скоростных способностей. Игра в волейбол.		
15	2	Стойка и передвижение игрока. Приемы мяча в движении. Верхняя по-дача мяча.		
16	2,5	Сочетание приёмов. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.		
17	2	Совершенствование стоек, передвижений и остановок: Прыжок толч-ком одной и двух ног. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.		
18	2,5	Правила т/безопасности на занятиях. Развитие выносливости.		
19	2	Совершенствование приемов мяча. Прием мяча двумя руками с низу в движении , тоже одной рукой . Верхняя подача через сетку с 3м, 6м, 9м.		
20	2,5	Прием мяча двумя руками с верху и снизу. Развитие скоростных спо-собностей.		
21	2	Совершенствование приемов мяча: прием мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу из различных исходных положений. Передача мяча двумя руками с места и в движении, передача мяча двумя руками в прыжке.		
22	2,5	Передача мяча двумя руками (встречные и поступательные).Верхняя подача . Развитие скоростных способностей.		
23	2	Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и сред-ство физического и психического развития. Совершенствование по-дачи : после верхних передач мяча сверху, с низу. Подача мяча по зо-нам.		
24	2,5	Подача мяча одной рукой снизу . Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Развитие скоростных способностей. Игра в волейбол.		
25	2	Совершенствование приемов мяча: приемы мяча снизу и сверху в па-рах и тройках. Развитие скоростно-силовых качеств.		
26	2,5	Верхняя подача .Игра в волейбол: 3х3, 4х4, 5х5, Развитие выносливо-сти.		
27	2	Специфика развития физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Совершенствование приемов мяча двумя ру-ками снизу и сверху.		

28	2,5	Верхняя подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приемы мяча снизу и сверху. Приемы мяча снизу двумя руками перед собой , с поворотом и в движении. Развитие скоростных способностей. Игра в волейбол.		
29	2	Совершенствование верхней подачи мяча. Верхняя подача после серии передач сверху в стенку, тоже после нижнего приема. Верхняя подача и нижняя подача (чередование)Верхняя подача после скоростной полосы .		
30	2,5	Приемы мяча снизу и сверху в парах, тройках. Верхняя подача. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.		
31	2	Тактика игры в волейбол : игра у сетки , игра на задней линии. Игра по упрощенным правила . Игра в защите и атаке. Развитие скоростно-силовых качеств с мячом. .		
32	2,5	Обучение нападающему удару : шаги, техника работы ног и рук, во время нападающего удара. Упражнения на развитие координации движений с различными инвентарем . Развитие скоростных способностей. Игра в волейбол.		
33	2	Тактика игры у сетки игроков передней линии, игровые действия игроков задней линии. Развитие выносливости.		
34	2,5	Подводящие упражнения с теннисным мячом для нападающего удара. Обучение блокированию во 2, 4 зонах. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.		
34	2	Групповые действия игроков одной команды и игроков соперника: используя только верхнюю и нижнюю передачи мяча. Верхняя подача .		
36	2,5	Нападающий удар в парах без сетки и у сетки. Развитие скоростных способностей. Игра в волейбол.		
37	2	Упражнения в тройках у сетки, в парах. Игра 3х3,4х4 Развитие координации.		
38	2,5	Одиночное блокирование: упражнения в парах с мячом и без мяча. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.		
39	2	Особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Тактические действия в защите. Игра в волейбол.		
40	2,5	Круговая тренировка с мячом. Развитие выносливости. Игра в волейбол в численном большинстве и меньшинстве.		
41	2	Нападающий удар с подброса мяча партнером, с передачи .Упражнения на развитие прыгучести.		
42	2,5	Упражнения с мячом в парах , тройках и группах с перемещением . Обучение падениям : перекатом и «рыбкой». Развитие скоростных способностей. Игра в волейбол.		
43	2	Упражнения с мячом в тройках, парах. Нападающий удар .		
44	2,5	Тактико –технические действия. Перемещения игроков задней линии при защите , при атаке. Развитие выносливости. Игра в волейбол.		
45	2	Тактика игры в атаке игроков передней линии.		
46	2,5	Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.		

47	2	Совершенствование приемов мяча снизу и сверху с изменением скорости и направления. Варианты приемов мяча при разной высоте полета (совершенствование).		
48	2,5	Упражнения с мячом при использовании футбольных приемов : игра головой и ногой. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.		
49	2	Совершенствование техники перемещений и приемов мяча. Варианты приемов мяча (совершенствование).		
50	2,5	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.		
51	2	Техника нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.		
52	2,5	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.		
53	2	Техника нападения. Передвижение: стойка волейболиста , ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и спиной вперед, вправо, влево).		
54	2,5	Остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения с техническими приемами. Развитие выносливости. Игра в волейбол.		
55	2	Техника нападения. Упражнения для развитие скорости и координации с мячом, используя различные игровые ситуации.		
56	2,5	Обманные действия: скидки мяча в различные зоны. Развитие выносливости. Игра в волейбол.		
57	2	Техника защиты. Техника передвижения: при атаке соперника из 4 зоны , из 2 зоны. Игра в волейбол.		
58	2,5	Передвижение в защите и нападении без мяча и с мячом, сочетание способов передвижения с техническими приемами защиты. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.		
59	2	Тактика нападения. Индивидуальные действия игроков передней линии и игроков задней линии.		
60	2,5	Применение изученных технических приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке, действие одного блокирующего , двух. Развитие скоростных способностей. Игра в волейбол.		
61	2	Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линий.		
62	2,5	Взаимодействие игроков передней линии при атаке с задней линии. Развитие скоростных способностей. Игра в волейбол.		
63	2	Тактика нападения.		
64	2,5	Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.		
65	2	Контрольные нормативы		
66	2,5	Контрольные нормативы		

67	2	Игра в волейбол в усложненных условиях с ограничением видимости.		
68	2,5	Развитие скоростных способностей. Игра в волейбол.		
69	2	Игра в волейбо : длинная партия и коротка партия .		
70	2,5	Развитие выносливости. Игра в волейбол.		

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Содержание программы.

Программа курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению « Волейбол» предназначен для учащихся 7-9 классов. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, нападающий удар и разновидности верхней подачи. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите»

Образовательный процесс осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода и основных дидактических принципов:

Принцип сознательности и активности. Формирование у обучающихся в процессе обучения умения применять на практике полученные знания.

Систематичность и последовательность Успешная реализация этого принципа во многом определяет эффективность усвоения школьниками изучаемого материала.

Доступность и посильность обучения. Изучаемый материал по содержанию и по объему, а задания по методам выполнения соответствует уровню подготовки учащихся, их возможностям, физическому развитию, т. е. посилен для них. Принцип доступности обучения требует постепенного перехода от формирования примитивных умений и навыков к более сложным, от простых – к сложным сведениям, т.е. планомерного расширения и углубления круга знаний, умений и навыков у учащихся.

Наглядность в обучении. Активное использование разнообразных наглядных пособий (иллюстрации, методические пособия, просмотривание видеоигр и т.д.). Понятие наглядности предполагает не только зрительное, но и слуховое восприятие.

Связь теории с практикой. Формирование у школьников на основе полученных знаний практических умений и навыков.

Принцип индивидуального подхода. Медлительным детям, а также детям с недостаточно развитой реакцией и психо-физиологической памятью необходимо объяснять и показывать дополнительно.

Учебный план

Введение в программу.

Теория:

Развитие волейбола в России.

История появления волейбола как игры. Развитие волейбола за рубежом. Развитие волейбола в России. Волейбол как вид спорта. Развитие школьного волейбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий волейболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.

Практика: Оказание первой помощи при травмах.

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.

Практика:

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие игроков. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов приемов мяча в различных игровых ситуациях. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Применение изученных взаимодействий в игровых условиях. Применение изученных взаимодействий в условиях индивидуальных действий. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Разновидности верхней подачи (планер, силовая и нацеленная)

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов приемов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Приемы мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения нижнего и верхнего приемов мяча из различных исходных положений. Выбор места и момента для игры около сетки при блокировке. Противодействие взаимодействию игроков нападения.

Прием мяча в движении с падением. Игра у сетки при отскоке мяча от нее.

Взаимодействие игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против нападающего и наоборот нападающего против защиты (блока).

Средства и методы спортивной тренировки. Приемы мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Сочетание индивидуальной и командной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в игре.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.

Физическая подготовка спортсмена. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Верхняя подача мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие игроков «подстраховка». Передвижения в стойке назад, вперед и в сторону. Техника приемов мячом.

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники подачи мяча изученными способами.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо кадровое, материально-техническое, информационно-методическое обеспечение:

1. Кадровое обеспечение.

Квалифицированный учитель физкультуры

2. Материально-техническое обеспечение.

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, баскетбольных мячей. \
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.
- доска школьная или флипчат (доска со сменными листами)

3. Информационно-методическое обеспечение

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2.3 Формы аттестации

1 Входная диагностическая работа

Тестирование

Сентябрь

2 Промежуточная диагностическая работа

Тестирование

Декабрь

3 Итоговое тестирование

Май

Контрольно-нормативные требования

Воз- раст	Общая физическая подго- товка (ОФП)	Специальная физическая подготовка (СФП)	Техническая подготовка (ТП)

	Прыжок в длину с места (см)		Отжимания (кол-во раз)		Бег 30 м. (с)		Высота подскока(см) (по Абалакову)		Количество подач через сетку(10 мячей)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
14	230	210	30	15	4,7	5,0	40	30	8	8
15	250	220	40	20	4,6	4,9	45	35	9	9
16-17	270	230	50	20	4,4	4,8	50	40	10	10

1. Прыжок в длину с места (см). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Учащийся принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Учитывается лучший результат из трех попыток.
2. Отжимание (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
3. Бег 20 м (сек). Выполняется с высокого старта, на любой ровной площадке с твердым покрытием, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат из двух попыток.
4. Высота подскока (см) (по Абалакову). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом в глубину площадки чертится мелом квадрат 50х50 см. Учащийся становится у сантиметровой шкалы, измеряется его рост с вытянутой рукой (А см.). Затем выполняется прыжок, как можно выше касается планки намалеванными пальцами левой или правой руки, при этом должен приземлиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной учащимся отметки на уровне площадки (Б см.), а высота подскока определяется разностью Б см – А см. Учитывается лучший результат из трех попыток.
5. Тестируется верхняя прямая подача из-за лицевой линии по свистку, учащийся выполняет 10 подач, считается правильно выполненной подача, при которой мяч перелетел через сетку и попал в площадку.

Список литературы