



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 75 г. Челябинска»

ИНН 7449017330 / КПП 744901001
454010, г. Челябинск, ул. Пограничная, 1
тел. 256-37-75, тел./ф. 256-36-43
Электронная почта shcola75@mail.ru

РАССМОТРЕНО

и рекомендовано к утверждению
директором школы
на Педагогическом совете.
Прот. № 82 от 28.08.2018.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ № 75
г. Челябинска»

Пагнаева Е.А. / _____

Приказ № _____ от 28.08.2018.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель программы:
Анникова Ирина Яковлевна
педагог дополнительного образования
МБОУ «СОШ №75 г. Челябинска»

Место реализации программы:
МБОУ «СОШ № 75 г. Челябинска»

Челябинск, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
СОДЕРЖАНИЕ	9
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	17
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	34
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	36
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	37

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности. Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Постановление от 4 июля 2014 года N 41 Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ «СОШ №75 г.Челябинска» (утв.Приказ № 56-07/01-02 от 28.08.2018 г.)

Актуальность программы

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Содержание данной программы рассчитано на систему трёхразовых занятий в неделю. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени теоретических занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне школы.

Педагогическая целесообразность

Педагогические принципы:

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Принципы, обеспечивающие реализацию программы:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- лично-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса;
- подбор методов занятий соответственно целям и содержанию занятий и эффективности их применения;
- оптимальное сочетание форм деятельности;
- преемственность, каждая новая тема логически связана с предыдущей;
- доступность.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка, формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры волейбол.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте 15-17 лет.

Программа рассчитана на 210 часов (2 года).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Характеристика ожидаемых результатов:

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
 - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Основные разделы программы:

1. Общие основы волейбола.
2. Обучение основам техники волейбола.
3. Обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание волевых качеств

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в

учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в волейбол, физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в волейбол, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методике проведения упражнений и отдельных частей урока.

Форма подведения итогов реализации программы:

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке. Спортивные состязания и соревнования.

Для каждого участника программы организуется входная диагностика, которая определяет изначальную степень готовности к освоению содержания. Содержание и материал программы дополнительного образования детей организуется по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. "Стартовый уровень".
2. "Базовый уровень".
3. "Продвинутый уровень".

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России

Основные понятия физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и саморазвитие.

2. История развития волейбола

Родина волейбола. Первые правила волейбола. Этапы развития игры.

3. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль

Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание. Самоконтроль. Самомассаж. Средства восстановления

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения

Обучение строевым упражнениям, выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем и т.д. на основе школьного программного материала.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

3. Акробатические упражнения

Группировки в присяде. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

4. Легкоатлетические упражнения

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.

5. Подвижные игры

"Салки". "Охотники и утки". "Эстафета с прыжками" и др.

6. Лыжные гонки

Основные способы передвижения на лыжах, повороты, спуски, подъемы и торможения. Передвижения на выносливость 5 км. Эстафеты на лыжах.

Специальная подготовка

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.

2. Упражнения для развития прыгучести

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подачи мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Техническая подготовка

Техника нападения

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.

Техника защиты

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Интегральная подготовка

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты

повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Инструкторская и судейская практика

На первом году обучения ребята изучают основные правила расстановки игроков, переход, простейшие правила игры волейбол, жесты судей.

Восстановительные мероприятия (в течение занятий).

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, распорядок дня, дыхательная гимнастика. Во время тренировочного процесса ребят рассказывается о восстанавливающей роли сна, пищевой рацион, правильное дыхание, спортивные мази и др..

Педагогический и медико-биологический контроль.

Педагогический контроль:

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации служат контрольные испытания, включенную в программу:

Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места- скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Содержание курса с основными видами деятельности учащихся

Раздел	Характеристика видов деятельности учащихся
Теоретическая подготовка	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона "О физической культуре и спорте"

Теоретическая подготовка	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол
Специальная подготовка	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Психологическая подготовка	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Общая физическая подготовка	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Тактическая подготовка	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

	<p>ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Интегральная подготовка	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Учебные игры.	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Теоретическая подготовка	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>

Учебные игры	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

Программный материал:

*Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

* Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;

* Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

*Тактические приемы игры:

- тактика нападения;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;

- Упражнения для развития специальной выносливости; - командные действия.

быстроты;

- Упражнения для развития специальной выносливости;

- Упражнения для развития специальной ловкости;

- Упражнения для развития специальной гибкости.

*** Технические приемы игры:**

- Техника нападения (стойки, перемещения);

- передачи мяча;

- подачи мяча;

- нападающий удар;

- техника защиты (стойки, перемещения);

- прием мяча;

- блокирование.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	8	8	0
2	Общая физическая подготовка	32	-	32
3	Специальная подготовка	136	-	136
4	Техническая подготовка	268	-	268
	Итого	444	8	436

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Сроки реализации программы - 2 года

первый год 01.09.2017- 31.05.2018

второй год обучения 01.09.2018 – 31.05.2019

Начало обучения –01.09.2017

Окончание обучения – 31.05.19

Основной формой обучения являются групповые, учебно-тренировочные занятия.

Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю по 2 занятию.

Формы и режим занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования. Занятия проходят три раза в неделю за весь курс обучения.

Продолжительность занятий 45 минут.

Режим работы в каникулярное время – дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации: Промежуточная диагностика уровня освоения программы проводится в конце первого года обучения (с 21.05.2018 по 31.05.2018). Итоговая диагностика в конце второго года обучения (с 20.05.2019 по 31.05.2019)

Календарно - тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	2	2	
2	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		2
3	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2		2
4	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2		2
5	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2		2
6	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2		2
7	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2		2
8	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2		2
9	Прием снизу двумя руками.	2		2
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2		2
11	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2		2
12	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	2		2
13	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	2		2
14	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2		2
15	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2		2

16	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2
17	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами..	2		2
18	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2		2
19	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2		2
20	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2
21	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2		2
22	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2
23	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2		2
24	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2		2
25	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2
26	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2		2
27	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2		2
28	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2		2
29	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2		2
30	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2		2

31	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		2
32	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2		2
33	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2		2
34	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2		2
35	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		2
36	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2
37	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2		2
38	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
39	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2		2
40	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2
41	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2		2
42	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
43	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2		2
44	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2
45	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2		2
46	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
47	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2		2

48	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2		2
49	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2		2
50	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
51	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2		2
52	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
53	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2		2
54	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2		2
55	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2		2
56	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2		2
57	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		2
58	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2		2
59	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		2
60	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	2		2
61	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
62	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2		2
63	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		2
64	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		2
65	Прыжковая и силовая работа на развитие точных	2		2

	приемов и передач.			
66	Поддачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2		2
67	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
68	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		2
69	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2		2
70	Прямой нападающий удар. Поддачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2		2
71	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	2		2
72	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2		2
73	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		2
74	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2		2
75	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	2		2
76	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2		2
77	Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	2		2
78	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2		2
79	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	2		2
80	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2		2

81	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2
82	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2
83	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2		2
84	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2		2
85	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2		2
86	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2		2
87	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2		2
88	Прямой нападающий удар.	2		2
89	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2		2
90	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2		2
91	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2		2
92	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2		2
93	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2		2

94	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2		2
95	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2		2
96	Прием мяча с падением, перекатом.	2		2
97	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2		2
98	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.	2	2	2
99	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2		2
100	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.	2		2
101	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2		2
102	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2		2
103	Учебная игра в мини-волейбол	2		2
104	Учебная игра в мини-волейбол	2		2
105	Учебная игра в мини-волейбол	2		2
106	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2		2
107	Прием мяча с падением, перекатом.	2		2
108	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2		2

109	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2		2
110	Учебная игра в мини-волейбол	2		2
111	Учебная игра в мини-волейбол	2		2
	ИТОГО:	222	4	218

Календарно - тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	2	2	
2	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		2
3	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2		2
4	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2		2
5	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2		2
6	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2		2
7	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2		2
8	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2		2
9	Прием снизу двумя руками.	2		2
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2		2
11	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2		2
12	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах,	2		2

	направляя мяч веред вверх.			
13	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	2		2
14	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2		2
15	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2		2
16	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2
17	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами..	2		2
18	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2		2
19	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2		2
20	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2
21	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2		2
22	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2
23	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2		2
24	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2		2
25	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2
26	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2		2
27	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2		2
28	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и	2		2

	выполнение этих же приемов.			
29	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2		2
30	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2		2
31	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		2
32	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2		2
33	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2		2
34	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2		2
35	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		2
36	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2
37	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2		2
38	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
39	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2		2
40	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2
41	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2		2
42	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
43	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2		2

44	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2
45	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2		2
46	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
47	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2		2
48	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м.	2		2
49	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2		2
50	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
51	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2		2
52	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
53	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2		2
54	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2		2
55	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2		2
56	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2		2
57	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		2
58	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2		2
59	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		2
60	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	2		2
61	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2

62	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2		2
63	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		2
64	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		2
65	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2
66	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2		2
67	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
68	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		2
69	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2		2
70	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2		2
71	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	2		2
72	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2		2
73	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		2
74	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2		2
75	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	2		2
76	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2		2
77	Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	2		2

78	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2		2
79	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	2		2
80	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2		2
81	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2
82	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2
83	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2		2
84	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2		2
85	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2		2
86	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2		2
87	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2		2
88	Прямой нападающий удар.	2		2
89	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2		2
90	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2		2
91	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2		2

92	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2		2
93	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2		2
94	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2		2
95	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2		2
96	Прием мяча с падением, перекатом.	2		2
97	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2		2
98	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.	2	2	2
99	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2		2
100	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.	2		2
101	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2		2
102	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2		2
103	Учебная игра в мини-волейбол	2		2
104	Учебная игра в мини-волейбол	2		2
105	Учебная игра в мини-волейбол	2		2
106	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие	2		2

	скоростно-силовых качеств			
107	Прямой нападающий удар.	2		2
108	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2		2
109	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2		2
110	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2		2
111	Учебная игра в мини-волейбол	2		2
	ИТОГО:	222	4	218

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения:

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, гимнастический козел, волейбольная сетка. Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

Методы обучения:

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

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем

переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Медико-биологический контроль: опрос, осмотр и обследование простыми методами. В течение всех занятий учитываются степени утомления и переутомления организма, показатели ЧСС.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
2. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».— Физическая культура в школе, 1985, № 3, с. 53.
3. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.
4. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.

Контрольные тесты

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокой старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	25	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень.	12,0	10,0

Контрольные упражнения

Нижняя прямая подача	техника
Верхняя прямая подача	техника
Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	техника
Прем мяча снизу техника	техника
Прямой нападающий удар	техника

Диагностика результативности образовательного процесса

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

упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности 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.