

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Д.БОБЬЯ-УЧА МАЛОПУРГИНСКОГО РАЙОНА УР

РАССМОТРЕНА
На заседании Методического совета

Протокол № 1 от 29.08 2024 г.

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ д.Бобья-Уча

А.С.Фролов

Приказ № 49 от 29.08 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст детей: 11-15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Сорокина С.А.,
учитель физической культуры

д. Бобья-Уча
2024 г.

1. Пояснительная записка.

Программа секции «Волейбол» составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

В системе физического воспитания в нашей стране особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Дополнительная образовательная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной школы (4-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 4-9 классов разработана на основе:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ СОШ д. Бобья-Уча;
- Уставом МОУ СОШ д. Бобья – Уча;
- Локальными актами МОУ СОШ д. Бобья – Уча.

Направленность: дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Актуальность программы. 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.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

Новизна: В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цель и задачи. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - способствование всестороннему физическому развитию, вовлечению учащихся в двигательную деятельность, углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать правильному физическому развитию;
- приобретать необходимые теоретические знания;
- овладеть основными приемами техники и тактики игры;
- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
- привить ученикам организаторских навыков;
- повысить специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по волейболу;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

Условия реализации программы:

- условия набора и формирования групп;

- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

Программа рассчитана на учащихся от 10 до 15 лет. В учебные группы зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий волейболом. Возможен набор отдельных обучающихся в случае отчисления детей по каким-либо причинам.

Формы обучения и режим занятий: индивидуально-групповая.

Год обучения: группа первого года обучения и второго года обучения. Количество обучающихся : девочки и мальчики 12-15 человек (в каждой группе) первого и второго года обучения.

Режим занятий: Всего 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования.

Форма организации деятельности учащихся:

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. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

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.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся будут:

Знать

- состояние и развитие волейбола в России
- основы правил соревнований по волейболу
- основы техники и тактики игры
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приемы закаливания

Уметь

- выполнять технические приемы волейболиста
- выполнять тактические приемы приёма и защиты

Обладать

- навыками приёма мяча, передачи мяча, защиты
- опытом участия на соревнованиях

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

Формы подведения итогов реализации программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.
- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и районного уровня.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- протоколы контрольных тестов и упражнений;
- учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2. Учебно-тематический план

1 года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	24	-	24	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	9	-	9	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	68	4	64	

Учебно-тематический план

2 года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	4	4	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	24	-	24	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	9	-	9	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	5	-	5	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	68	4	64	

3. Содержание учебной программы первого и второго года обучения

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой год обучения
1 Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
2 Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
3 Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
6 Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
7 Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
8 Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ	

5. Условия реализации программы

Оборудование

волейбольные мячи, скакалки, свисток, стойки волейбольные сетка для игры в волейбол, мячи набивные стенка гимнастическая, мячи теннисные.

Дидактические материалы

Плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, журналы, таблицы макет площадки с фишками.

Необходимые материалы для выполнения программы

спортивная форма и обувь для занятий, видеодиски по волейболу.

Методическое обеспечение программы.

1. Составление программы.
2. Разработка конспектов, планов.
3. Сбор и подготовка информационного материала.
4. Разработка тестов, анкет, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
5. Оформление информационных стендов.
6. Выполнение зачетных требований.

6. Методическое обеспечение программы

Во время секций основное влияние уделяется сплоченности в коллективе. Отрабатывается применение полученных занятий на практике, в ходе проведения подвижных игр. В секции по волейболу используются многократное повторение обще-развивающих упражнений и подготовка организма к предстоящей работе. Каждый учащийся рассматривается как потенциальный спортсмен. Часто используются игры в парах для обучения приемов, подач в зоны. В конце каждой тренировки ребята учатся играть в волейбол. Конечно нужно обратить пристальное внимание на развитие личности ребенка, его природных данных, на укрепление здоровья.

Основными формами проведения секций являются: тренировки, зачетные требования, беседы, лекции.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод	Учебно – тренировочная игра

		Тестирование Соревнование	(работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков,	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

			физических упражнений)	
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	<p>Наглядный метод (педагогический показ)</p> <p>Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)</p> <p>Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)</p>	<p>Тренировочная игра</p> <p>Индивидуальный и групповой показ</p>

7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2024-25 учебный год

Полуго дне	Месяц	Недели обучения	Даты учебных недель	Год обучения
1 полугодие	Сентябрь	1	02-07	У, ВА
		2	9-14	У
		3	16-21	У
		4	23-28	У
	Октябрь	5	01-04	У
		6	07-11	У
		7	14-18	У
		8	21-25	ПА
	Ноябрь	9	05-09	У
		10	11-16	У
		11	18-23	У
		12	25-30	У
	Декабрь	13	02-07	У
		14	09-14	У
		15	16-21	У
		16	23-28	ПА
2 полугодие	Январь	17	13-18	У
		18	20-25	У
		19	27-31	У
	Февраль	20	03-08	У
		21	10-15	У
		22	17-20	У
		23	24-28	У
	Март	24	03-07	У
		25	10-15	У
		26	17-22	ПА
	Апрель	27	01-05	У
		28	07-12	У
		29	14-19	У
		30	21-26	У
	Май	31	28-08	У
		32	12-16	У
33		19-24	ИА	
34		26-30	У	
	Всего учебных недель			34
	Всего часов по программе			68
	Дата учебного года			02.09.2024 г.
	Дата окончания учебного года			30.05.2025 г.

8.Список литературы

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В.,Савина М.В. Москва.2005г.
4. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Кофмана).
5. Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.
6. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
7. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,1999- 30с
8. «Волейбол в школе», . (под ред. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский) М, «Просвещение», 1989.
9. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Контрольно -оценочные материалы (волейбол)

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м-6х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии –стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед. Дается 3 попытки, лучшая –засчитывается.

Техническая подготовка. Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 –3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток ; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытания на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 –размером 2х 1 м, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3х 3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на технику подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в поле.т5 попыток (первый год обучения).

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 –5 (1 –2), площадь у боковых линий в зонах 5 – 4 и 1 –2 (размером 6х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки .(второй год обучения).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2. По 3 попытки из каждой зоны.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов

