

Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Раифское специальное учебно-воспитательное учреждение для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением закрытого типа»

рассмотрено на заседании
педагогического совета
Раифского СУВУ

протокол от 29.08.2017г.№1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Раифского СУВУ



Н.П. Кисиль

приказ от 29.08.2017г.№943

РАБОЧАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
«Волейбол »
физкультурно-спортивной направленности
Срок обучения -2 года

Руководитель ОДО:
педагог ДО –Агафонов А.М.

Содержание

1. Пояснительная записка	3-4 стр.
2. Цели и задачи	4-5стр.
3. Содержание программы	5-8стр.
4. Учебно-тематический план	8-11 стр.
5. Материально-техническое обеспечение	11стр.
6. Список литературы и интернет ресурсы	12-13 стр.
7. Календарно-тематический план	14-19 стр.
на 2017-2018 учебный год	

Приложение №1.Контрольные упражнения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании Конституции Российской Федерации, закона Российской Федерации № 27Э-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 « Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федерального закона от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних", Устава Раифского СУВУ, особенностей образовательного учреждения Раифское СУВУ, потребностей и запросов в дополнительном образовании обучающихся, а также в соответствии общеразвивающей общеобразовательной программы дополнительного образования детей «Школа дополнительного образования»

Программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы общеобразовательной школы Раифского СУВУ.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, что очень актуально в Раифском СУВУ.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, воспитанники поступают с пониженными показателями критериев здоровья, у многих есть пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с первых дней проживания в Раифском СУВУ. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности у воспитанников, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры воспитанники получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Занятия в ОДО «Волейбол» позволяют воспитанникам получить более глубокие определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

АДРЕСНОСТЬ

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет. В объединения дополнительного образования (ОДО) «Волейбол» могут заниматься все

обучающиеся, на добровольной основе не имеющие медицинских противопоказаний. Все занимающиеся в ОДО распределяются по отрядам: I отряд, II отряд. Обучение и воспитание ведется на русском языке.

На ОДО «Волейбол» отводится 6 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 2 года обучения по 216 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с воспитанниками. Периодичность – три раза в неделю по два академических часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах 35 мин. После 35 минут занятия -перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений. **Занятия в рамках программы проводятся, в форме** тренировок, теоретической части, экскурсий, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы - формирование у воспитанников навыков игры в волейбол.

Личностные

- Воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развивать навыки игры, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействовать правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

2. Метапредметные

- Воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- Ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России;
- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные

- Овладение основными приемами техники и тактики игры волейбол;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки детей по волейболу;
- Подготовка детей к соревнованиям по волейболу

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

История развития волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Гигиена волейболиста

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Техническая подготовка

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Тактическая подготовка

Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования, Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Второй год обучения

История развития волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Разработка викторины.

Гигиена волейболиста

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Техническая подготовка

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Стартовые стойки. Верхняя передача мяча. Передача двумя руками сверху. Укороченная подача.

Тактическая подготовка

Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования, Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Планируемые результаты освоения программы

(Личностные, метапредметные и предметные)

По окончании изучения программы «Волейбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у обучающихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях муниципального, республиканского, федерального уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания Раифского СУВУ;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Ожидаемые результаты

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;

- правила игры в волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания *второго года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.2.4, 3,.

4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития волейбола	2	1	1
2	Гигиена волейболиста	2	1	1
3	Техническая подготовка	51	18	33
3.1	Специальные технические приемы	30	8	22
3.2	Терминология и судейские жесты	21	8	13
4	Тактическая подготовка	51	18	33
4.1	Специальные технические приемы	40	14	26
4.2	Правила волейбола	11	4	7
5	Общая физическая подготовка	50	10	40

6	Специальная физическая подготовка	60	8	52
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	60	8	52
	Итого	216	56	160

Второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития волейбола	2	1	1
2	Гигиена волейболиста	2	1	1
3	Техническая подготовка	51	18	33
3.1	Специальные технические приемы	30	8	22
3.2	Терминология и судейские жесты	23	10	13
4	Тактическая подготовка	51	18	33
4.1	Специальные технические приемы	40	14	26
4.2	Правила волейбола	11	4	7
5	Общая физическая подготовка	50	10	40
6	Специальная физическая подготовка	60	8	52
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	60	8	52
	Итого	216	56	160

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к

технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: 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 воспитанникам при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого воспитанника. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. 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 технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении 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.

Диагностическое обеспечение программы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов 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. 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. *Примерные варианты*

тестов и упражнений приведены в приложении №1. 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 Раифского СУВУ.

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.

Личностные достижения обучающихся объявляются на традиционном мероприятии «Директорский час» и заносятся в личное дело обучающегося.

5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

мяч волейбольный	15
сетка волейбольная	1
спортивная форма:	
спортивный костюм	20
спортивные трусы	20
футболки	20
Спортивный зал 24*12	

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

Электронно

библиотечная система

Договор №2410эбс от 10.08.2017г.

- Волейбол:

Энциклопедия / Свиридов В.Л. - М.:Человек, 2016

-Кожухова Н. Н.

Методика физического воспитания и развития ребенка: -М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016.

-Рыцарева В. В.

Волейбол: теория и практика: М.:Спорт, 2016

-Фомин Е. А.

Волейбол. Начальное обучение: М.:Спорт, 2015

Электронные ресурсы

Внешкольник.РФ

<http://dop-obrazovanie.com/>

Единый национальный портал дополнительного образования

dop.edu.ru

«Российское образование» — федеральный портал

edu.ru

«Министерство образования и науки России»

минобрнауки.рф

Министерство образования и науки Татарстана

mon.tatarstan.ru

Библиотекарь. Ру

<http://www.bibliotekar.ru/index.htm>

Педсовет

<http://pedsovet.org/m/>

«ГТО»— система физкультурно-спортивного воспитания

gto.ru

Министерство по делам молодежи и спорту РТ

mdms.tatarstan.ru

Российская Спортивная Энциклопедия<http://www.libsport.ru/>

Энциклопедия по видам спорта<http://www.infosport.ru/sp/>

Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru>

Издательский дом "Первое сентября" <http://zdd.1september.ru>

«Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/> Всероссийская олимпиада

школьников, физическая культура <http://www.rosolymp.ru/>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://www.teoriya.ru/journals/>

Сообщество учителей физической культуры <http://www.it-n.ru/>

Открытое занятие, физическая культура <http://www.openclass.ru/>.

Сайт федерации волейбола Республики Татарстан.

volley-rt.ru

Volley.ru - «Всероссийская федерация волейбола»

volley.ru

Календарно - тематическое планирование по волейболу

на 2017-2018 учебный год.

№ П/П	Тема занятия	МЕСЯЦ	ОБЩЕ Е КОЛ- ВО	ИЗ НИХ	
				ТЕОРИЯ	ПРАКТИ КА
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	сентябр ь	24	8	16
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной				
3	тренировки. Техника безопасности.				
4	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.				
5	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.				
	Контрольные нормативы: ОФП.				
	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.				

6	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	октябрь	24	4	20
7	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.				
8	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.				
9	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.				
10	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Ноябрь	24	2	22
11	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.				
12	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.				
13	Нижняя прямая подача. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.				

14	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача	декабрь	24	4	20
15	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.				
16	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.				
17	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.				
18	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	январь	24	6	18
19	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.				
20	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.				
21	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.				
22	Инструкторская и судейская практика. Контрольная игра.				

23	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	февраль	24	4	20
24	Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.				
25	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).				
26	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.				
27	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	март	24	6	18
28	Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Нижняя боковая подача на точность.				
29	Верхняя подача на точность. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.				
30	Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Эстафетный бег,				

31	<p>эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.</p> <p>Тактика нападения: индивидуальные действия.</p> <p>Тактика нападения: групповые действия.</p>				
32	Упражнения для развития ловкости.				
33	<p>Тактика нападения: командные действия.</p> <p>Контрольная игра</p>	апрель	24	4	20
34	<p>Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).</p> <p>Контрольные нормативы: ОФП.</p>				
35	<p>Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.</p> <p>Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.</p>				

36	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	май	24	4	20
37	Контрольная игра. Тактика нападения: командные действия. Контрольная игра. Тактика нападения: командные действия. Соревнования				
38					
39					
	Итого:		216	42	174

Контрольные упражнения**Тестовый контроль****1 год обучения**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Обучающие
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1000-1100
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	4 - 5
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	результат
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Обучающие
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180
4	6-минутный бег, м	1100-1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	4 - 6
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Обучающие
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения

Подведение итогов

Тестирование проводится два раза в год. В начале учебного года педагог на основании данных тестирования планирует учебно-тренировочный процесс. В конце года после повторного тестирования делается вывод о динамике пок

азателей физической и технической готовности воспитанников. Оценка и контроль соревновательной Дея тельности волейболистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В волейболе наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством соревнований количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока.

Таблица соревновательной нагрузки

Группа/учащийся-спортсмен	Количество соревнований	Количество игр	Часов затраченных на игру	Показатель утверждённого плана