

## **Пояснительная записка**

Программа «Волейбол» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

**По уровню освоения** программа является **общекультурной**.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подрастающего организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить 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.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериалов и т. д.

**Адресат программы.** Программа предназначена для учащихся 8-11 классов. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

**Цели образовательной программы:**

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- профессиональное самоопределение учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- подготовка спортивного резерва школы;
- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей;
- выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

#### **Задачи образовательной программы:**

##### **Обучающие (предметные):**

- освоить технику игры в волейбол
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

##### **Развивающие (метапредметные):**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся
- повышение уровня физической подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству

##### **Воспитательные (личностные):**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям

воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

#### **Условия реализации программы.**

**Условия набора и формирования группы.** Программа предназначена для учащихся 8-11 классов. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Для зачисления в группу учащийся должен предоставить заявление, установленной

формы, от родителей (или законных представителей). Добор в группу проводится в течении всего учебного года. Количество учащихся в группе – не менее 15 человек.

### **Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.**

Руководитель секции волейбола – учитель первой категории Чепрасов Сергей Юрьевич.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ГБОУ СОШ №16 с волейбольной разметкой площадки, стойками и сеткой.

- волейбольные мячи – 10 шт.
- набивные мячи – 10 шт.
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.
- гимнастические скакалки – 20 шт.
- волейбольная сетка – 2 шт.
- гимнастические маты – 6 шт.
- гимнастические скамейки – 10 шт.
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

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.

Основные соревнования, в которых учащимся будет предложено принять участие: Новогодний турнир ГБОУ СОШ №16 по волейболу, Весенний турнир ГБОУ СОШ №16 по волейболу, районные соревнования по волейболу «Президентские спортивные игры» среди учащихся 7-8, 9-11 классов.

**Планируемые результаты,** получаемые учащимися в результате освоения программы.

#### **Предметные результаты.**

1. Теоретическая подготовка:

- знать правила игры в волейбол
- знать общие основы волейбола
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы
- правила оказания первой помощи при травмах
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде
- места занятий и инвентарь.
- выполнять программные требования

- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

## 2. Практическая подготовка:

- владеть основами техники и тактики волейбола
- правильно применять технические и тактические приемы в игре
- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку
- уметь играть по упрощенным правилам игры
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите
- освоить технику верхних передач
- освоить технику передач снизу
- освоить технику верхнего приема мяча
- освоить технику нижнего приема мяча
- освоить технику подачи мяча снизу

### **Метапредметные результаты.**

#### **Общеучебные умения и навыки учащегося.**

Учебно-интеллектуальные:

- знать значение здорового образа жизни;
- высказывать суждения, подтверждать их фактами;
- обобщать, подытоживать информацию.

Учебно-коммуникативные:

- высказывать суждения;
- задавать уточняющие вопросы;
- слушать друг друга;
- распределять работу при совместной деятельности;
- участвовать в учебном диалоге;
- организовывать работу в группе

Учебно-организационные:

- ставить учебную задачу;
- понимать последовательность действий;
- сравнивать полученные результаты с учебной задачей;
- оценивать свою деятельность и деятельность других;
- правильно оформлять и вести дневник самоконтроля.

### Учебный план 1-го года обучения

№ п / п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	3	3		Беседа
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	13		13	Наблюдение
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	23		23	Тест
4	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	13		13	Тест
5	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	10		10	Тест
6	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча)	5	1	4	Опрос
7	Контрольные испытания. Соревнования	5		5	Тест. Соревнования
	Итого:	72	4	68	

### Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	3	3		Беседа
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10		10	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу,	14		14	Тест

	выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.				
4.	<p>Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТПП). Техника владения мячом: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, прямой нападающий удар.</p> <p>Техника овладения мячом: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, прием мяча сверху двумя руками, блокирование.</p> <p>Техника игры в нападении. Командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.</p> <p>Групповые действия, индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара.</p> <p>Тактика игры в защите: система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита.</p> <p>Групповые действия: взаимодействие защитников, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих.</p> <p>индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование.</p> <p>Итоговый контроль – подача на точность.</p>	24	2	22	Тест
5.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p> <p>Двухсторонние игры соревновательного характера.</p> <p>Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология.</p> <p>Игры по волейболу между классами</p> <p>Соревнования по волейболу</p>	20	2	18	Тест. Соревнования
6.	Контрольные испытания	1		1	Тест
	Итого:	72	7	65	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год			36	72	1 раз в неделю по 2 часа

**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе  
по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Волейбол»**

2019	Срок реализации программы	2018-
	Год обучения	1 год

Разработчик рабочей программы:

учитель физической культуры ГБОУ СОШ №16

Чепрасов Сергей Юрьевич

## Календарно-тематическое планирование

Первый год обучения

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	1		
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	1		
3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1		
4	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо). Игра волейбол	1		
5	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
6	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
7	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
8	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1		
9	Пас предплечьями в движении.	1		
10	Пас предплечьями в движении.	1		
11	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течение 6-ти минут.	1		
12	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1		
13	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами. Игра волейбол	1		
14	Пас предплечьями в движении.	1		
15	Пас предплечьями на точность. Игра волейбол	1		



16	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	1		
17	Боковая подача.	1		
18	Подвижные игры и эстафета. Игра волейбол	1		
19	Подача и пас предплечьями.	1		
20	Подача и пас предплечьями.	1		
21	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	1		
22	Прием подачи в 1-ой и 5-ой зонах. Игра волейбол	1		
23	Нацеленная подача	1		
24	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1		
25	Умение взаимодействовать с другими игроками.	1		
26	Передача сверху. Игра волейбол	1		
27	Передача сверху.	1		
28	Передача сверху.	1		
29	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1		
30	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Игра волейбол	1		
31	Передача – перемещение - передача.	1		
32	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	1		
33	Передача безадресного мяча.	1		
34	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Игра волейбол	1		
35	Круг за кругом.	1		
36	Высокая передача.	1		
37	Пас из неудобного положения.	1		
38	Пас из неудобного положения. Игра волейбол	1		
39	Высокая передача.	1		
40	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1		

41	Подача, пас предплечьями и второй пас. Игра волейбол	1		
42	Игра «Кому принимать подачу?»	1		
43	Нижняя подача.	1		
44	Нижняя подача.	1		
45	Игра «Круг за кругом».	1		
46	Пас предплечьями на точность.	1		
47	Пас предплечьями на точность. Игра волейбол	1		
48	Пас из неудобного положения.	1		
49	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	1		
50	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1		
51	Передача – перемещение - передача.	1		
52	Верхняя подача. Игра волейбол	1		
53	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
54	Пас из неудобного положения.	1		
55	Техника атакующего удара.	1		
56	Упражнения для мышц ног и таза.	1		
57	Пас из неудобного положения. Игра волейбол	1		
58	Пас из неудобного положения.	1		
59	Игра волейбол по упрощенным правилам.	1		
60	Игра «Подай и попади»	1		
61	Общеразвивающие упражнения.	1		
62	Игра «Сумей передать и подать». Игра волейбол	1		
63	Игра «Кому принимать подачу»	1		
64	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1		
65	Пас в движении. Игра волейбол	1		
66	Подача с лицевой линии.	1		

67	Игра волейбол	1		
68	Игра волейбол	1		
69	Игра волейбол	1		
70	Игра волейбол	1		
71	Игра волейбол	1		
72	Игра волейбол	1		

## Календарно-тематическое планирование

Второй год обучения

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	1		
2	Игра волейбол.	1		
3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1		
4	Поддача мяча. Игра волейбол.	1		
5	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
6	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
7	Игра волейбол.	1		
8	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1		
9	Пас предплечьями в движении.	1		
10	Пас предплечьями в движении.	1		
11	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течение 6-ти минут.	1		
12	Волейбольные стойки. Игра волейбол.	1		
13	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами. Игра волейбол	1		
14	Пас предплечьями в движении.	1		
15	Пас предплечьями на точность. Игра волейбол	1		
16	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	1		
17	Верхняя подача. Игра волейбол.	1		

18	Подвижные игры и эстафета. Игра волейбол	1		
19	Подача и пас предплечьями.	1		
20	Игра волейбол.	1		
21	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	1		
22	Прием подачи в 1-ой и 5-ой зонах. Игра волейбол	1		
23	Нацеленная подача	1		
24	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1		
25	Умение взаимодействовать с другими игроками.	1		
26	Передача сверху. Игра волейбол	1		
27	Передача сверху.	1		
28	Игра волейбол.	1		
29	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1		
30	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Игра волейбол	1		
31	Передача – перемещение - передача.	1		
32	Игра волейбол.	1		
33	Передача безадресного мяча.	1		
34	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Игра волейбол	1		
35	Игра волейбол.	1		
36	Высокая передача.	1		
37	Пас из неудобного положения.	1		
38	Пас из неудобного положения. Игра волейбол	1		
39	Высокая передача.	1		
40	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1		
41	Подача, пас предплечьями и второй пас. Игра волейбол	1		
42	Игра волейбол.	1		

43	Нижняя подача.	1		
44	Нижняя подача.	1		
45	Игра «Круг за кругом».	1		
46	Пас предплечьями на точность.	1		
47	Пас предплечьями на точность. Игра волейбол	1		
48	Пас из неудобного положения.	1		
49	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	1		
50	Игра волейбол.	1		
51	Передача – перемещение - передача.	1		
52	Верхняя подача. Игра волейбол	1		
53	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
54	Пас из неудобного положения.	1		
55	Техника атакующего удара.	1		
56	Упражнения для мышц ног и таза.	1		
57	Пас из неудобного положения. Игра волейбол	1		
58	Игра волейбол.	1		
59	Игра волейбол по упрощенным правилам.	1		
60	Игра «Поддай и попади»	1		
61	Общеразвивающие упражнения. Игра волейбол.	1		
62	Игра волейбол. ОРУ.	1		
63	Игра волейбол. Подтягивания на перекладине.	1		
64	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1		
65	Пас в движении. Игра волейбол	1		
66	Игра волейбол.	1		
67	Игра волейбол	1		
68	Игра волейбол	1		

69	Игра волейбол	1		
70	Игра волейбол	1		
71	Игра волейбол	1		
72	Игра волейбол	1		

### Содержание обучения

1. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
2. История возникновения волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. 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.
4. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи.
5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.
6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:
  - 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 защиты состоит из: индивидуальных, групповых и командных действий.
7. Правила игры в волейбол.
8. 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 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.

9. 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

10. Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке.

11. Контрольные игры и судейская практика. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

## **Оценочные и методические материалы**

### **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 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.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую и 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 технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

### **Диагностика результативности образовательного процесса**

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 группе проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в качественных показателях по технической, тактической, физической и теоретической подготовке.

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.

### **Список литературы**

#### **Литература для педагога**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
12. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
13. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

#### **Литература для учащихся:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. 15-е издание. В.С. Родиченко и др.- М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.