

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным
программам №5 г. Саратова».

**«УТВЕРЖДАЮ»**
Директор ГБОУ СО
«Школа-интернат АОП №5 г. Саратова»
О.К. Шафиева
приказ от «30» 10 2024 г. № 230

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей с ОВЗ
и инвалидностью
(интеллектуальными нарушениями)
«Волейбол»

Объём: 136 часов

Возраст детей: 10-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Программу разработал:

Фокин Сергей Николаевич

инструктор по физической подготовке

г. Саратов, 2024 год

Пояснительная записка

В настоящее время в системе физического воспитания подрастающего поколения становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-спортивных секциях и клубах не только для достижения единичных высоких спортивных результатов, но повышения системного образовательного результата, ориентированного на привлечение как можно большего числа обучающихся к занятиям физкультурой и спортом.

Волейбол - не только массовый вид спорта в России, но и один из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия волейболом помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (интеллектуальными нарушениями) «Волейбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках Программы дополнительного образования ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №5 г. Саратова».

Программа составлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду учебно-методических и программно-методических документов и регламентируется следующими **нормативно-правовыми документами:**

1. Конвенция о правах ребёнка
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07. 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации».
4. Федеральный закон Российской Федерации от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 г. №219-ФЗ)
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020 г. №533)
8. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. №1598 «Об утверждении ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ»
9. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. №1598 «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
10. Постановление 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»
11. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21-20

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»)
13. Устав ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №5 г. Саратова» (Учреждение)
14. Положение об адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №5 г. Саратова».

В содержание примерной программы внесены изменения, учитывающие материально-техническую базу, интересы обучающихся, опыт педагогов дополнительного образования спортивного профиля. Изменения в программе соответствуют организационно-педагогическим условиям проведения учебно-тренировочного процесса, учебным тематическим планам и требованиям к содержанию программ дополнительного образования детей.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности.

Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления, анализе многолетнего педагогического опыта и потенциала. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом, в частности, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в командном игровом спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще,

сформирует интерес занимающихся к лыжному виду спорта, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Психолого-педагогические особенности обучающихся. В структуре психики ребенка с нарушениями интеллекта в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей. Особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями

Наполняемость групп. Наполняемость группы 7-12 человек с постоянным, разновозрастным составом.

Объем и срок освоения программы. Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения по 4 часа в неделю, 136 часов в год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность:

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Общее количество часов в неделю - 4 часа (вторник, четверг). Два раза в неделю по 2 часа с перерывом между занятиями в 15 минут.

Форма обучения - очная.

Цель программы: привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование представления о командном игровом спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- приобретение теоретических знаний в области командного игрового спорта, и практических навыков;
- обучение основам техники игры в волейбол;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья,
- формирование знаний о технике безопасности при занятиях спортом, приёмах страховки и самостраховки.

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребёнка к занятиям спортом;

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств;
- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание сознательного интереса к занятиям спорта;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

Ожидаемые результаты программы

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений, навыков:

Обучающиеся будут знать / понимать:

- историю развития волейбола спорта в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники командного игрового спорта, правила соревнований по волейболу;

будут уметь:

- владеть техникой основных волейбольных ходов;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Способы определения результативности

Проверка знаний и умений обучающихся проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

- успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП.

Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

Учебный план

№	Изучаемые темы	Всего:
1.	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч
2.	Правила игры и методика судейства	1 ч
3.	Техническая подготовка волейболистов	2 ч
4.	Физическая подготовка	18 ч
5.	Методика волейболистов	4 ч
Изучение техники игры в волейбол		
6.	Перемещения	2 ч
7.	Стойки	2 ч
8.	Подачи	14 ч
9.	Передачи	14 ч
10.	Нападающие удары	10 ч
Техника защиты		
11.	Перемещения	2 ч
12.	Прием мяча	2 ч
13.	Блок	2 ч
Изучение тактики игры в волейбол		
14.	Индивидуальные действия	2 ч
15.	Групповые действия	2 ч
16.	Командные действия	2 ч
Тактику защиты		
17.	Индивидуальные действия	14 ч
18.	Групповые действия	14 ч
19.	Командные действия	14 ч
20.	Игра по правилам с	14 ч

	заданием	
Итого:		136 ч

Тематическое планирование программы

№	Темы	Содержание урока
1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу
		Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.
3	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.
4	Техническая подготовка волейболиста	Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической

		подготовкой.
5	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры.
6	Техника игры в волейбол	Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
7	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.
8	Физическая подготовка	Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.
9	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение

		упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
<u>Изучение техники игры в волейбол</u>		
10	Стартовые стойки	Устойчивая, основная - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
11	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
12	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
<u>Обучение техники подачи мяча</u>		
13	Обучение технике нижней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
15	Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
16	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней

		прямой подаче;
17	Обучение технике верхней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
18	Обучение укороченной подаче	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
19	Обучение технике верхних передач	- техника передачи двумя сверху - техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные)
20	Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами - специальные упражнения в парах на месте - специальные упражнения в парах с перемещением - специальные упражнения в тройках - специальные упражнения у сетки
21	Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами - имитационные упражнения с волейбольными мячами - специальные упражнения индивидуально у стены - специальные упражнения в группах через сетку - упражнения для обучения передаче одной снизу
22	Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у

		стены в прыжке (в парах); специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; специальные упражнения на подкидном мостике; специальные упражнения в парах через сетку;
23	Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку.
24	Обучение технике приема подач мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки-грудь
25	Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	- обучение приему мяча от сетки - Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации Учебная игра
26	Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра
27	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией рез игрока сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
28	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием
29	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием

№	Изучаемые темы	Всего:
1.	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч
2.	Правила игры и методика судейства	1 ч
3.	Техническая подготовка волейболистов	2 ч
4.	Физическая подготовка	18 ч
5.	Методика волейболистов	4 ч
Изучение техники игры в волейбол		
6.	Перемещения	2 ч
7.	Стойки	2 ч
8.	Подачи	14 ч
9.	Передачи	14 ч
10.	Нападающие удары	10 ч
Техника защиты		
11.	Перемещения	2 ч
12.	Прием мяча	2 ч
13.	Блок	2 ч
Изучение тактики игры в волейбол		
14.	Индивидуальные действия	2 ч
15.	Групповые действия	2 ч
16.	Командные действия	2 ч
Тактику защиты		
17.	Индивидуальные действия	14 ч
18.	Групповые действия	14 ч
19.	Командные действия	14 ч
20.	Игра по правилам с заданием	14 ч
Итого:		136 ч

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
6. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
7. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
8. Записывать игры, анализировать материал.
9. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в группе дополнительного обучения

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Юн./дев.	1 год обучения	2 год обучения
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Оценка Юн. Дев.	Н С В 12 14 16 9 11 14	Н С В 12 14 16 9 11 14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Оценка Юн. Дев.	10 12 14 8 10 12	10 12 14 8 10 12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	Оценка Юн. Дев.	17 20 25 12 15 20	17 20 25 12 15 20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Оценка Юн. Дев.	5 10 15 3 6 10	- - - - - -
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий левую/правую половины площадки, по заданию преподавателя	Оценка Юн. Дев.	2 3 4 1 2 3	3 4 5 2 3 4
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в	Оценка Юн.	3 4 5	3 4 5

	зону 6, из 5 попыток	Дев.	3 4 5	3 4 5
7.	Нижние передачи над собой	Оценка Юн.	15 20 25	15 20 25
		Дев.	10 15 20	10 15 20
8.	Верхние передачи над собой	Оценка Юн.	15 20 25	15 20 25
		Дев.	10 15 20	10 15 20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

Заключение

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Как показывает практика работы, основной контингент учащихся зачисляется в подготовительное отделение для занятий в группах ОФП и в группах, где обучение проводится по принципу совершенствования в избранном виде спорта. Школьники направляются в созданные группы в соответствии с их подготовленностью и, главное, с учетом желания заниматься тем или иным видом спорта.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу.

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 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.

Техническая подготовки

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).

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

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 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

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.

Испытание в защитных действиях ("защита зоны"). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2)

Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу

<i>Раздел</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
1. Основы знаний	Беседы	Литература по теме	Наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом - круговая тренировка - Занятие	- литература по теме - слайды - карточки с заданием	- скакалки - гимнастическое скамейки - гимнастическая стенка	Контрольные нормативы по ОФП.

	фронтальным методом - работа по станциям - самостоятельн ые занятия - тестирование		- гимнастическ ие маты - резиновые амортизаторы -перекладины - мячи - медболы	
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом круговая тренировка; занятие фронтальным методом; - работа по станциям; самостоятельн ые занятия; тестирование	- литература по теме - слайды - карточки с заданием	- гимнастическ ие скамейки - гимнастическа я стенка - гимнастическ ие маты - резиновые амортизаторы -перекладины - мячи - медболы	Контрольные нормативы по ОФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом -круговая тренировка - Занятие фронтальным методом - работа по станциям - самостоятельн ые занятия - тестирование - турнир	- литература по теме - слайды - карточки с заданием	- волейбольные мячи - волейбольная сетка - медболы - резиновая лента	Контрольные нормативы Учебно- тренировочна я игра - помощь в судействе
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом -круговая тренировка - Занятие фронтальным методом - работа по станциям - самостоятельн	- литература по теме - слайды - видеоматериал ы - карточки с заданием	волейбольные мячи - волейбольная сетка - медболы - резиновая лента	Контрольные нормативы Учебно- тренировочна я игра

	ые занятия - тестирование - турнир			
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельн ые занятия - тестирование	Карточки с заданием	- скакалки, - гимнастическа я стенка - гимнастическ ие маты - перекладины - мячи - медболы	-контрольные нормативы - помощь в судействе

Список литературы

Литература для учащихся:

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.